



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat d'Educació

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

# La importància de la motivació i el joc a l'Educació Física i la seva relació amb el compromís motor i les habilitats motrius dels alumnes

Sergio Sanz Moragues

**Grau d'Educació Primària**

Any acadèmic 2019-2020

DNI de l'alumne: 43177248S

Treball tutelat per Josep Vidal Conti  
Departament de Pedagogia i 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
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: Motivació, Joc, Compromís motor, Habilitats motrius.



## **Resum:**

Actualment, els nins i nines tenen moltes més distraccions i maneres d'entretenir-se que en la antiguitat. La gran quantitat d'opcions que se'ls presenten per passar el seu temps lliure provoca que de cada pic més els costi motivar-se amb les activitats. Necessitam que els nins i nines gaudeixin a les sessions i, per aconseguir-ho, la tasca del professor és cada vegada més complicada. Estam obligats a pensar dia rere dia maneres de fer que els nins participin de manera activa. Aquest treball està dirigit a tot aquell que vulgui ampliar els seus coneixements sobre la importància de la motivació i la relació que aquesta té amb el compromís motor i les habilitats motrius dels alumnes. La proposta final pretén que els alumnes juguin de manera responsable i gaudeixin a les sessions per tal d'aconseguir un augment del compromís motor i un nombre major d'oportunitats d'aprenentatge motrius.

Paraules clau: Motivació, Joc, Compromís motor, Habilitats motrius.

## **Abstract**

Nowadays children have more distractions and ways of entertainment than in years ago. But it is more and more common that these great number of options they have to spend their free time at the end means a lack of motivation. we need children to enjoy lessons and, to achieve it, the teacher's job is getting very complicated. You are forced to think every day about how you will actively participate. This work is aimed to all those who would like to expand their knowledge on the importance of motivation and how it is related to motor skills. The final proposal intends that students play responsibly and enjoy to the sessions to get a better motor commitment and a greater chance to know how their bodies works.

Key words: motivation, game, motor commitment, motor skills.

## ÍNDEX

1. Introducció i justificació. ....	6
2. Objectius.....	7
3. Marc teòric. ....	7
3.1 La motivació i els seus tipus .....	7
3.2 La motivació a l'escola. L'alumne, el professor i la relació entre ambdós.....	10
3.3 Teoria de la autodeterminació .....	12
3.4 La teoria de fites d'assoliment .....	14
3.5 La importància del joc. ....	16
3.6 El joc com a contingut a l'educació física .....	17
3.7 Relació entre motivació, el joc, el compromís motor i les habilitats motrius.....	19
4. Metodologia de la proposta. ....	22
4.1 Aprenentatge cooperatiu. ....	22
5. Avaluació del procés d'aprenentatge. ....	26
6. Proposta didàctica: "El trivial físic": .....	28
6.1 Objectius.....	28
6.2 Durada i funcionament.....	29
6.3 Rols .....	31
6.4 Avaluació. ....	31
7. Conclusió .....	35
8. Annexos .....	36
8.1 Tauler trivial.....	36
8.2 Dossier de jocs.....	37
Els cercles no poden tocar el terra.....	37
El joc dels pistolers i pistoleres. ....	38
Joc dels embolics.....	40
Les seqüències de colors. ....	41
FORMES JUGADES .....	43
Joc de les nocions topològiques .....	43
Carreres de pedra, paper i tisores .....	44
Joc de les cues (amb pinces).....	46
Joc de les carreres de relleus .....	47
Joc de la bomba .....	49
Memoritzem la imatge.....	51

JOCS SIMPLES .....	52
Joc dels comecocos .....	52
Joc del fil .....	54
Carreres de matalassos .....	55
Joc del moix i el ratolí .....	57
Carrera marejant .....	58
Bolos humans .....	60
JOCS POPULARS TRADICIONALS .....	62
Joc de l'un, dos, tres pica paret .....	62
Joc de la cadena .....	63
Joc de botar a la corda .....	65
Joc dels relleus amb la corda .....	66
Joc del talla peus i el talla caps .....	68
Joc de la pídola .....	69
Joc de les seqüències tocades .....	71
ESPORTS .....	73
9. Referències bibliogràfiques .....	92

## 1. Introducció i justificació.

Aquest treball d'investigació pretén orientar els docents d'Educació Física cap a un estil d'ensenyament motivador per a l'alumnat.

És evident que els resultats obtinguts a l'hora de realitzar qualsevol tipus de tasca seran diferents si s'afronta allò que es fa amb ganes, o bé, amb apatia. És per aquest motiu que la motivació és fonamental tal com indiquen estudis posteriorment detallats com els de Lorenzo, A., & Sampaio, J. (2005) o el de Belando, N. (2013).

L'arribada de les noves tecnologies i diferents pràctiques poc beneficioses de la societat actual han fet que augmenti el sedentarisme i la taxa d'obesitat infantil. A les escoles sorgeix la necessitat de dur a terme iniciatives que fomentin l'activitat física i hàbits de vida saludables.

Antigament la majoria dels infants, quan sortien de l'escola, anaven al carrer a jugar i realitzaven exercici físic. Malauradament, avui en dia, aquestes pràctiques es donen amb molta menys freqüència. Des de l'escola, i en especial, a l'àrea d'Educació Física, els docents tenen pràcticament l'obligació de fer que els alumnes recuperin part d'aquesta activitat física que ja no duen a terme fora de l'àmbit escolar.

Els nins i nines necessiten moure's. Si se'ls presenta una activitat mecànica o poc atractiva, potser la realitzin, però a llarg termini, la intensitat i actitud amb què afrontaran aquest tipus de tasca disminuirà considerablement. El joc ha estat, és i serà l'eina més adient per treballar amb infants. A l'hora de realitzar qualsevol tipus d'activitat, que es gaudeixi de fer-la, comporta que es tenguin una actitud més activa cap a aquesta. Aquest és l'objectiu que hauria de tenir qualsevol professor a l'hora de preparar les seves classes. El compromís motor serà òptim, ja que l'infant estarà en moviment el màxim temps possible perquè està motivat de manera intrínseca, i s'autoregularà per donar el seu màxim rendiment sense que el docent hagi de motivar-lo de manera extrínseca com ho hauria de fer si l'activitat que es presenta no agradés a l'infant.

En relació amb les habilitats motrius dels alumnes, l'actitud activa provoca que se'ls presentin moltes més oportunitats d'aprenentatge. Un infant que juga amb ganes realitza més canvis de direccions, bots, girs, etc., que un infant que no se sent motivat per realitzar l'activitat.

## 2. Objectius.

Els objectius que han guiat l'elaboració d'aquest treball han estat els següents:

1. Ampliar els coneixements sobre la motivació, el compromís motor i les habilitats motrius, així com la relació que existeix entre ells.
2. Remarcar la importància de la motivació dins l'educació.
3. Conèixer el paper dels joc dins l'àrea d'educació física.
4. Realitzar una proposta didàctica útil per tot aquell que vulgui dur-la a terme.
5. Aconseguir que la proposta compleixi tots els aspectes destacats i positius dels estudis esmentats al marc teòric.

## 3. Marc teòric.

### 3.1 La motivació i els seus tipus

Què significa exactament la motivació? Segons la definició literal del diccionari Diec2, “és el conjunt de factors interns o externs que determinen, en part, les accions d’una persona”. D’aquesta definició s’extreu que existeixen, almenys, dues variables motivacionals. Les variables relacionades amb els factors interns formen part de la motivació intrínseca, i les relacionades amb els factors externs, a l’extrínseca.

Molts d’autors han realitzat estudis al respecte. Entre aquests, Gabriela Montalvo i Roberto Plasencia (2015) recopilen informació d’autors com Maslow, McClelland i Herzberg entre altres i proposen una taula en la que apareix una tercera variable motivacional a la que denominen “motivació transcendental”. La taula està orientada cap a l’entorn laboral i l’organigrama habitual d’una empresa, però hi ha aspectes perfectament extrapolables a la educació. A continuació trobam la taula original proposada per Plasencia i Montalvo (2015) i, posteriorment la possible aplicació a la educació:

Taula original:

Motivació Intrínseca	Motivació Extrínseca	Motivació trascendental
Aquella que neix de l'interior de la persona amb la finalitat de satisfer els seus desitjos d'autorealització i creixement personal.	Es dóna quan es tracta de despertar l'interès motivacional de la persona mitjançant recompenses externes, com per exemple diners, ascensos, etc.	Aquella que motiva a formar part d'alguna cosa, a implicar-se amb la missió de l'empresa. Aquesta motivació és poc egoista ja que busca els interessos de l'equip.
La base està en el fet que, intrínsecament una persona motivada no veurà els fracassos com a tal, sinó com una manera més d'aprendre ja que la seva satisfacció resideix en el procés que ha experimentat fent la tasca.	La base de la motivació extrínseca és la fi d'aconseguir aquests interessos o recompenses, i no la pròpia acció en sí	La base de la motivació transcendent aquesta en les creences, valors i principis de l'individu.
La competència és la interacció efectiva que fa l'individu amb l'ambient, la qual cosa produeix un sentiment d'eficàcia.	Determinada per la recompensa i incentius que es deriven de l'acció o conducta.	La motivació transcendent està orientada a satisfer necessitats no demandades dels altres, passant per sobre de les necessitats pròpies, per a la millora de la resta del grup.
L'autodeterminació és la capacitat per a elegir i que aquestes eleccions determinin les accions.	Els factors motivadors externs funcionaran sempre que el treballador no els posseeixi, els desitgi i percebi que pot obtenir-los (no motiven si ja es tenen).	Fa referència a l'actitud que pren el líder per a motivar i desenvolupar les potencialitats de tots els membres del grup.
Cerca satisfer necessitats superiors, derivades de l'activitat laboral en si mateixa i amb control intern (ho faig perquè em surt de l'interior fer-lo i no perquè em donen recompenses o premis si ho faig).	L'activitat laboral no és una fi en si mateixa, és un mitjà per a obtenir una fi i satisfer les necessitats pròpies de l'individu.	Satisfà necessitats alienes però no capritxos aliens, per la qual cosa una persona pot ser molt transcendent i, simultàniament, molt exigent.



Taula amb adaptacions a la educació:

<b>Motivació Intrínseca</b>	<b>Motivació Extrínseca</b>	<b>Motivació trascendental</b>
Aquella que neix de l'interior de la persona amb la finalitat de satisfer els seus desitjos d'autorealització i creixement personal.	Es dóna quan es tracta de despertar l'interès motivacional de la persona mitjançant recompenses externes, com per exemple premis, augment de nota, etc.	Aquella que motiva a formar part d'alguna cosa, a implicar-se amb la missió del grup cooperatiu. Aquesta motivació és poc egoista ja que busca els interessos de l'equip.
La base està en el fet que, intrínsecament una persona motivada no veurà els fracassos com a tal, sinó com una manera més d'aprendre ja que la seva satisfacció resideix en el procés que ha experimentat fent la tasca.	La base de la motivació extrínseca és la fi d'aconseguir aquests interessos o recompenses, i no la pròpia acció en sí	La base de la motivació transcendent aquesta en les creences, valors i principis de l'individu.
La competència és la interacció efectiva que fa l'individu amb l'ambient, la qual cosa produeix un sentiment d'eficàcia.	Determinada per la recompensa i incentius que es deriven de l'acció o conducta.	La motivació transcendent està orientada a satisfer necessitats no demandades dels altres, passant per sobre de les necessitats pròpies, per a la millora de la resta del grup.
L'autodeterminació és la capacitat per a elegir i que aquestes eleccions determinin les accions.	Els factors motivadors externs funcionaran sempre que l'alumne no els posseeixi, els desitgi i percebi que pot obtenir-los (no motiven si ja es tenen).	Fa referència a l'actitud que pren l'alumne per a motivar i desenvolupar les potencialitats de tots els membres del grup.
Cerca satisfer necessitats superiors, derivades de l'activitat en si mateixa i amb control intern (ho faig perquè em surt de l'interior fer-lo i no perquè em donen recompenses o premis si ho faig).	L'activitat no és una fi en si mateixa, és un mitjà per a obtenir una fi i satisfer les necessitats pròpies de l'individu.	Satisfà necessitats alienes però no capritxos aliens, per la qual cosa una persona pot ser molt transcendent i, simultàniament, molt exigent.

Aquesta tercera variable és molt interessant en l'àmbit educatiu. Aquesta consciència de grup, pot fer augmentar la motivació de l'alumne donat que sent que "l'equip" el necessita.

### 3.2 La motivació a l'escola. L'alumne, el professor i la relació entre ambdós.

Segons Rodríguez J.O (2006) Un dels aspectes més rellevants perquè es doni l'aprenentatge és la motivació i no hi ha cap dubte que quan aquesta no existeix, els estudiants difícilment aprenen.

No sempre hi ha absència de motivació; a vegades, el que es presenta és una inconsistència entre els motius del professor i els de l'estudiant, o es converteix en un cercle viciós el fet que aquests no estiguin motivats perquè no aprenen.

La motivació es constitueix com a motor de l'aprenentatge; és aquesta espurna que permet encendre'l i incentiva el desenvolupament del procés. Segons Woolfolk (2009) “la motivació es defineix usualment com alguna cosa que energitza i dirigeix la conducta”. D'aquesta manera, entra a formar part activa de l'accionar de l'estudiant.

Segons Isabel Sole (2001) aquestes relacions han d'emmarcar-se en el sentit que se li dona a l'aprenentatge. Per a ajudar a trobar aquest sentit s'ha de guiar a l'alumne respecte “a representar-se els objectius del que es proposa i els motius pels quals ha de realitzar-ho”.

Tal com diu Ausubel (1978) “la clau se situa, llavors, en l'interès que es creï per dedicar-se a un aprenentatge, on s'intenta donar un sentit al que s'aprèn”.

Seguint amb les idees de Rodríguez J.O. (2006) la motivació intrínseca té la seva procedència a partir del propi subjecte, està sota el seu domini i té com a objectiu l'experimentació de l'autorealització, per l'assoliment de la meta, mogut especialment per la curiositat i el descobriment del nou. Els alumnes intrínsecament motivats prenen l'aprenentatge en si mateix com una finalitat i els incentius per a aprendre es troben en la pròpia tasca, per la qual cosa persegueixen la resolució d'ella i tendeixen a atribuir els èxits a causes internes com la competència i l'esforç.

De manera oposada, la motivació extrínseca “és l'efecte d'acció o impuls que produeixen en les persones determinats fets, objectes o esdeveniments que les porten a la realització d'activitats”, però que procedeixen de fora. D'aquesta manera, l'alumne extrínsecament motivat assumeix l'aprenentatge com un mitjà per a aconseguir beneficis o evitar incomoditats. Per això, centra la importància de l'aprenentatge en els resultats i les seves conseqüències.

Es fa evident que la motivació influeix sobre el pensament de l'estudiant i, per tant, en el resultat de l'aprenentatge. En aquest sentit, i per a ampliar l'anterior, és pertinent referir-se a les condicions motivacionals que identifiquen Díaz i Hernández (2002), relacionades amb la possibilitat real que l'alumne aconseguixi les metes, sàpiga com actuar per a afrontar amb èxit les tasques i problemes i manegi els coneixements i idees prèvies sobre els continguts per aprendre, el seu significat i utilitat. Així mateix, esmenten els missatges que rep l'alumne per part del professor i els seus companys, l'organització de l'activitat escolar, les formes d'avaluació, els comportaments i valors que el professor modela en els alumnes i l'ús de principis motivacionals que aquest utilitzi. Llavors, cobra importància també el paper del professor, per a establir la relació adequada entre la motivació i l'aprenentatge en la construcció del coneixement, donada la seva influència decisiva en el desenvolupament curricular; per exemple, quan introdueix en aquest les accions pertinents des del metodològic i el didàctic, en relació amb l'enfocament de currículum i el model pedagògic seleccionats per al programa, de tal forma que afavoreixin principalment la motivació intrínseca en l'estudiant.

Quan la relació està mediada per la no coincidència entre la motivació del professor i la de l'estudiant, aquest últim se situa erròniament en el grup de motivació extrínseca, els resultats d'aprenentatge de la qual són superficials ja que es maneja en la indiferència i la poca apropiació respecte al que aprendrà. Aquesta situació es produeix quan l'interès se centra únicament en la recompensa o l'incentiu i es desconeix el valor del reconeixement social, la qual cosa també correspon a la motivació extrínseca. Contribuir al fet que els alumnes se sentin motivats per a aprendre implica l'existència en ells de total claredat i coherència quant a l'objectiu del procés d'aprenentatge, que el trobin interessant i que se sentin competents per a resoldre el repte. Aquesta és una manera de trencar el cercle viciós esmentat anteriorment. En aquest sentit, afavorir la motivació requereix que el professor destaquï el possible interès d'un aprenentatge, estableixi raonables expectatives d'èxit i desenvolupi una ajuda addicional, com ho planteja Sole (2001): creant “un ambient d'aprenentatge en què prevalgui la cooperació per sobre de la competició, en el qual sigui normal demanar i oferir ajuda i en el qual hi hagi la possibilitat d'equivocar-se i aprendre dels propis errors. La comunicació fluida i respectuosa, el tracte just i personalitzat són perfectament compatibles amb una moderada exigència que tradueixi confiança del professor en les possibilitats dels seus alumnes”. Estudiar i aprofundir sobre com desenvolupar l'interès, una relació alumne-professor productiva i una motivació intrínseca és responsabilitat de l'educació i els seus actors per a aconseguir construir una relació d'interacció, que els constitueixi com un sol equip, on

cadascun assumeixi la seva responsabilitat i es potenciï el procés d'aprenentatge.

S'ha de tenir en compte que totes les persones son biològicament diferents i cap actua de la mateixa manera davant una determinada situació.

Donat que és difícil saber com provocar que un alumne es senti motivat, als darrers temps s'han fet nombrosos estudis al respecte que tenen en compte les variables que influeixen en les persones a l'hora de sentir-se motivades.

### 3.3 Teoria de la autodeterminació

Segons Moreno-Murcia, J. A., Joseph, P., & Hernández, E. H. (2013) és una teoria general de la motivació i la personalitat que ve desenvolupant-se en les últimes tres dècades. La idea principal que defensa és que el comportament humà és motivat per tres necessitats psicològiques primàries i universals: autonomia, competència i relació amb els altres. Aquestes són essencials per a facilitar l'òptim funcionament de les tendències naturals per al creixement i la integració, així com per al desenvolupament social i el benestar personal. La necessitat d'autonomia comprèn els esforços de les persones per ser el causant i el que origina la seva acció, a fi de determinar el seu propi comportament. La necessitat de competència es basa en tractar de controlar el resultat i experimentar eficàcia. Mentre la necessitat de relacionar-nos amb els altres seria l'esforç per relacionar-se i preocupar-se pels altres, experimentar satisfacció en el món social, i en definitiva, sentir-se acceptat i interaccionar amb els altres (Moreno i Cervelló, 2010). La satisfacció de cadascuna d'aquestes necessitats psicològiques bàsiques repercuteix positivament sobre la motivació de la persona, fent que adquireixi caràcter autodeterminat i incidint també positivament sobre la satisfacció, transmissió del clima tasca i estat de benestar en general (Moreno i Cervelló, 2010). No obstant això, la frustració d'aquestes necessitats estaria associada amb una menor motivació intrínseca (autodeterminada) i una major motivació extrínseca i desmotivació (Deci i Ryan, 2000). Atès que els estudis assenyalen que la competència i l'autonomia són les necessitats bàsiques que major força exerceixen sobre la motivació intrínseca, el docent hauria d'optar per fomentar en classe la possibilitat d'elecció de l'estudiant i transmetre un feed-back positiu, desenvolupant així la seva percepció de competència. D'aquesta forma, participarà en l'augment de la motivació intrínseca de l'alumnat. No obstant això, l'estil caracteritzat per la utilització sistemàtica de recompenses externes i feed-back de caràcter negatiu funcionaria fent disminuir la percepció de competència, reduint també la motivació intrínseca. Per tant,

les característiques del context social en el qual les persones conviuen seran fonamentals per a satisfer aquestes necessitats.

Per altre banda segons Ryan, R., & Deci, E. L. (2000) els éssers humans poden ser proactius i compromesos o, alternativament, passius i alienats, en gran manera com una funció de les condicions socials en les quals ells es desenvolupen i funcionen. La teoria de l'autodeterminació s'ha focalitzat sobre les condicions del context social que faciliten contra les que prevenen els processos naturals de l'acte-motivació i el desenvolupament psicològic saludable. A l'estudi s'examinen factors que amplien contra aquells que redueixen la motivació intrínseca, l'autoregulació, i el benestar. Les troballes han portat els autors a postular tres necessitats psicològiques innates: competència, autonomia, i relacions. Quan són satisfetes produeixen l'ampliació de l'acte-motivació i la salut mental i quan són frustrades porten a la reducció de la motivació i el benestar.

Les representacions plenes de la humanitat mostren les persones com a curioses, vitals, i acte-motivades. En el millor cas, elles són agents, inspirades, impulsades a aprendre; que s'estenen a si mateixes; dominen noves habilitats; i apliquen els seus talents responsablement. La majoria de les persones mostren considerable esforç, agència, i compromís en les seves vides, la qual cosa en efecte sembla més normatiu que excepcional, suggerint alguns trets molt positius i persistents de la naturalesa humana. Però també és clar que l'esperit humà pot ser reduït i aixafat i que els individus a vegades rebutgen el creixement i la responsabilitat. Amb independència de l'estrat social o cultural d'origen, hi ha abundants exemples de nens i d'adults que són apàtics, alienats, i irresponsables. Tal funcionament humà no òptim pot observar-se no sols en les nostres clíniques psicològiques sinó també entre els milions que, per hores o per dies, se sentin passivament davant els seus televisors, miren de manera fixa les parets de les seves aules, o esperen indiferentment pel cap de setmana quan marxen cap als seus treballs. Òbviament, la persistència, la proactivitat i les tendències positives no hi són presents sempre de manera invariable.

Per altra banda, existeix un interès creixent per analitzar la importància que l'alumne concedeix a l'Educació Física a causa, entre d'altres, de la relació que s'estableix entre aquesta variable i la generació d'un hàbit de pràctica esportiva (Kilpatrick, Hebert, i Jacobsen, 2002). En aquest sentit, el clima que el professor creï a classe, junt amb el tipus de motivació que tengui l'alumne pot jugar un paper important. L'estudi del clima motivacional percebut per l'alumne ha estat abordat des de fa molt de temps. Ames (1992) va definir el clima motivacional com un conjunt de senyals implícits, i/o explícits, que el subjecte percep de

l'entorn, a través dels quals es defineixen les claus d'èxit i fracàs. Aquest clima és creat pels pares, els entrenadors, els companys, els amics i els mitjans de comunicació, i pot ser de dos tipus: un clima motivacional a la tasca o clima de mestria, i un clima motivacional a l'ego o clima competitiu.

Segons Moreno, J. A., Zomeño, T. E., Marín, L. M., Cervello, E., & Ruiz, L. M. (2009) existeixen investigacions que estudien conjuntament la Teoria de fites d'assoliment i la Teoria de l'autodeterminació (Biddle et al., 1995; Standage, Duda, i Ntoumanis, 2003; Zahariadis i Biddle, 2000), que demostren que hi ha una relació positiva entre el clima motivacional que implica a la tasca i la motivació intrínseca.

### 3.4 La teoria de fites d'assoliment

La visió cognitiva de la motivació ha anat acostant-se progressivament a l'estudi de les representacions que fan els alumnes de les situacions i, especialment, les representacions de les metes com a motius que cada alumne construeix (Dweck, 1986, Midgley i Maerh, 1995). El paper de les orientacions de meta és una línia investigadora de gran actualitat, amb aportacions rellevants en el camp de la motivació d'assoliment i l'aprenentatge autoregulat (Pintrich 2000a; Pintrich i García, 1994; Pintrich i Schunk, 1996). La importància i consideració que té aquesta teoria ve reflectida en el fet que el *Annual Review of Psychology* hagi publicat recentment un article sobre la mateixa (Covington, 2000).

Segons Pintrich (2000) "Les metes estan referides a representacions cognitives, potencialment accessible i conscients... No són trets en el sentit de personalitat clàssics, sinó representacions cognitives que poden mostrar estabilitat, així com sensibilitat contextual".

Les metes acadèmiques es refereixen als motius d'ordre acadèmic que tenen els alumnes per a guiar el seu comportament a l'aula. Com a tals metes poden promoure que els alumnes persegueixin diferents objectius en la situació escolar o acadèmica:

1. Metes d'aprenentatge o de domini . Denominades de manera diferent com a metes de tasca (Anderman i Midgley, 1997; Kaplan i Midgley, 1997; Middleton i Midgley, 1997) o metes de mestratge (Estimis, 1992). Aquest tipus de metes orienten als alumnes cap a un enfocament d'aprenentatge caracteritzat per la satisfacció pel domini i realització de la tasca, amb majors nivells d'eficàcia, valor de la tasca, interès, afecte positiu, esforç positiu, major persistència, major ús d'estratègies cognitives i metacognitives i bona actuació.

2. Metes de rendiment o d'actuació (performance goal). Denominades com a metes de centrades en la capacitat (Nicholls, 1984, Thorikildsen i Nicholls, 1998). Aquestes metes orienten als estudiants a una major preocupació per la seva habilitat, i estar pendents de l'actuació dels altres i sembla enfocar als estudiants en les metes de fer les tasques millor que els altres. En general es veuen aquestes metes com menys adaptatives, per la mena de motivació associada a elles, els efectes emocionals, el menor ús d'estratègies i la pitjor actuació (Estimis, 1992, Pintrich, 2000a, Pintrich i Schunk, 1996; Ordeixin 1997).
  
3. Metes centrades en el jo (Skaalvik, 1997). Es refereixen a les idees, judicis i percepcions d'habilitat des d'un punt de referència normatiu i comparatiu respecte a uns altres. Alguns autors les han classificat en les dimensions d'acostament i defensives (Elliot i Harackiewicz, 1996; Skaalvik, 1993).

Un estudi fet per Seifert (1995) aporta un perfil de grups d'alumnes amb diferents metes (tasca, millora del jo i evitació del jo) coincidents amb estratègies motivacionals diferencials, en el nivell d'autoeficàcia, autoestima, emocions, atribucions i ús d'estratègies d'aprenentatge, concloent la superior puntuació obtinguda pels alumnes amb perfil de meta d'aprenentatge.

Anderman i Maerh (1994) han establert una categorització conceptual de les metes limitant-se a les d'aprenentatge i de rendiment. No obstant això, alguns treballs més recents han completat aquest panorama. Ordeixin, Anderman, Anderman i Roeser (1998) en un treball dirigit a dissenyar un instrument per a l'avaluació de les metes, han proposat metes orientades a l'aprenentatge, a l'aproximació al rendiment i a l'evitació del rendiment.

Per una altra banda, hi ha autors que contempen també un altre tipus de meta, denominades metes socials, que es refereixen a les raons d'ordre prosocial que els alumnes poden tenir per a comportar-se en la situació acadèmica. Encara que en l'actualitat la comprensió del paper que juguen les metes socials en l'aprenentatge és menor que les metes acadèmiques, han començat a aparèixer resultats que avalen la importància d'aquesta mena de metes i permeten establir algunes generalitzacions (Wentzel, 1996; Wentzel i Wigfield, 1998). Algunes recerques han trobat que els alumnes poden tenir metes d'ordre prosocial, tals com guanyar l'acceptació dels altres (Schneider, Ackerman i Kanfer, 1996).

Per altra banda i en termes generals, els resultats avalen la idea que les metes d'aprenentatge i socials estan associades en major quantia al gènere femení, mentre que les metes de rendiment ho estan al gènere masculí (Wentzel, 1998). Thorkildsen i Nicholls (1998) han informat d'una majors metes d'aprenentatge en les alumnes i de majors metes centrades en el jo, de rendiment i d'evitació en els alumnes. Igualment les alumnes apareixen amb majors atribucions d'interès i esforç, mentre els alumnes donen explicacions més extrínseques dels successos relacionats amb el rendiment.

Finalment, per concloure aquest apartat, cal esmentar que els darrers estudis consideren que les metes que assumeixin els alumnes poden ser múltiples i flexibles en les situacions reals d'aula, a diferència dels models únics, utilitzats de forma generalitzada en els estudis experimentals (Hidi i Harackiewicz, 2000). En alguns estudis d'aula han aparegut relacionades positivament les metes d'aprenentatge i rendiment (Pintrich, 2000). Per tant, és possible que la utilització combinada i interactiva dels dos tipus de metes tingui un efecte multiplicador positiu en el rendiment, sent el nivell conjunt i alt en les metes d'aprenentatge i de rendiment el més adaptatiu per als alumnes. A més hi ha la possibilitat que el nivell de metes d'aprenentatge assumit pugui tenir certa dependència de les metes de rendiment (Harackiewicz, Barron i Elliot, 1998). Pintrich (2000) ha sintetitzat la possibilitat que els alumnes adoptin metes diferents a través de diferents moments, obtenint un bon assoliment:

1. Els alumnes amb metes d'aprenentatge poden utilitzar en el temps diverses estratègies motivacionals, afectives i d'aprenentatge que, finalment, els facin assumir metes de rendiment.
- 2) els alumnes amb metes de rendiment poden aconseguir un bon rendiment si a més d'aquestes metes assumeixen metes d'aprenentatge. Per tant, més important que el tipus de meta assumida és si la meta promou la implicació afectiva i cognitiva en l'activitat (Harackiewicz, Barron i Elliot, 1998).

### 3.5 La importància del joc.

Indubtablement Podem considerar el joc com l'activitat fonamental de la infància. D'aquesta manera pot afirmar Schiller (1954) el següent: "l'home només és completament home quan juga". El joc és una activitat summament complexa, la qual no es pot considerar exclusiva de



l'ésser humà, ja que és pròpia de qualsevol espècie animal superior, ni tampoc de la infància, perquè l'home gaudeix del plaer del joc des del naixement fins a la mort.

Segons J. Bruner (1986) El joc ofereix al nen l'oportunitat inicial i més important d'atrevir-se a pensar, a parlar i potser fins i tot a ser ell mateix. La importància del joc no està ni en l'activitat, ni en el significat que emani d'ell. La seva essència, està centrada completament en ell mateix. El joc té sentit per si mateix. El mateix joc és la finalitat. "Ho posseeix tot" Moor (1987).

Des del punt de vista psicològic, Els estudis desenvolupats des de la psicoanàlisi, més enllà del "principi del plaer" han incidit més en el paper del joc en el desenvolupament psicoafectiu i sexual del nen, i en el seu valor diagnòstic i terapèutic que en la descripció del joc en si mateix. El joc és la manifestació de tendències o desitjos reprimits.

A la seva obra, Piaget, ens ha explicat la relació del joc amb les diferents formes de comprensió del món que el nen té. Així avui sabem, que l'acció lúdica suposa una forma plaent d'actuar sobre els objectes i sobre les seves pròpies idees, de tal manera que jugar significa tractar de comprendre el funcionament de les coses.

Les regles dels jocs suposen una expressió de la lògica amb la qual els nens creuen que han de regir-se els intercanvis i els processos interactius entre els jugadors.

### 3.6 El joc com a contingut a l'educació física

Segons Gutiérrez Delgado, M. (2004) En pensar en el joc com un contingut de l'Educació Física, hem de donar-li unes determinades característiques que ens permetin fer d'ell un element educatiu capaç de contribuir, com la resta dels continguts, a aconseguir les finalitats i objectius que l'educació es planteja.

A continuació veurem algunes d'aquestes característiques:

1. Els jocs proposats han de potenciar la creativitat. Una persona creativa es troba més preparada per a afrontar la vida actual, que una persona amb molts coneixements.
2. Ha de permetre en primera instància el desenvolupament global de l'alumne, posteriorment es poden potenciar aspectes més específic.
3. Ha de constituir preferentment una via d'aprenentatge cooperatiu, evitant situacions de marginació que porta en moltes ocasions a una excessiva competitivitat. Aquesta

via aconseguix majors efectes formatius. Practiquen tots junts amb la finalitat d'aconseguir una meta comuna.

4. Han de mantenir-se l'activitat de tots els alumnes, procurant fugir dels jocs eliminatoris, buscant altres opcions, canvis de papers, puntuacions, etc.
5. L'acceptació personal pretén sobretot l'acceptació plena de l'altre. La tolerància, la sinceritat i seguretat, són els punts de partida.
6. El joc ha de ser una activitat gratificant, sobretot en introduir la característica tan important de la participació de manera lúdica i plaent. Aquesta consideració és destacada per la totalitat dels autors.

És imprescindible l'actitud positiva i activa del professor en les diferents sessions de jocs, tractant en tot moment aconseguir una major motivació i integració de tots els alumnes i alumnes en la classe en aquests, observant els problemes que puguin sorgir com la separació de nens i nenes, zones de perill, situacions de violència, agrupacions inadequades, etc.

De la mateixa manera el professor vetllarà per la utilització correcta del material emprat en els jocs, utilització creativa del mateix i evitarà en tot moment les situacions de perill que es puguin ocasionar.

Un dels grans problemes del joc és la correcta utilització de la competitivitat. Gran nombre dels jocs que es practiquen a les escoles estan inscrits en aquells el predomini dels quals és la competició. Per a Caillois (1979) els jocs de competició se centren en un enfrontament entre oponents amb les mateixes oportunitats, de tal manera que el triomf serà una cosa personal. Cal educar en la competició per a evitar caure en casos com: no voler participar per por del fracàs, a la burla, perdre l'autoestima davant successius fracassos, etc.

Finalment, cal assenyalar la capacitat d'utilitzar el joc com a element motivador dels alumnes i de les alumnes cap a la participació en les activitats en classe donat el seu contingut lúdic que ho fan especialment atractiu. Les seves característiques són especialment versàtils per a poder adaptar-se als diversos objectius educatius i a les característiques dels alumnes i les alumnes.

### 3.7 Relació entre motivació, el joc, el compromís motor i les habilitats motrius

Un article sobre alt rendiment esportiu dut a terme per Lorenzo, A., & Sampaio, J. (2005). també cita el treball de Ryan i Deci (2000) suggerint com a aspectes clau per desenvolupar la motivació de l'esportista, involucrar-los en activitats que presentin l'oportunitat de prendre decisions, desenvolupar el seu sentit de la competència i connectar amb altres esportistes.

En aquest àmbit, també hauríem d'assenyalar la importància que té, en els primers anys, el grup d'amics de l'esportista, tot i ser aquest un dels factors menys estudiats. Tant és així, que alguns estudis confirmen el grup d'amics com a una de les raons fonamentals perquè el nen participi en un esport concret Weiss i Petlichkoff, (1989). Abernethy, Côté i Baker (2002) confirmen aquesta importància quan refereixen que en els primers anys de desenvolupament de l'esportista expert, tots els entrevistats van esmentar la importància de tenir un grup d'amics implicats en el mateix esport, cosa que permetia als esportistes experts jugar al seu esport durant el temps lliure, i això comporta un augment en el temps de "free play" (Côté i Hay, 2002).

Una altra qüestió a destacar és l'evolució que cal que experimenti el sistema d'entrenament, tot procurant de reduir l'ajuda externa a l'esportista, fent-lo cada cop més autònom i més conscient de les seves necessitats com a esportista d'alt rendiment Glaser, (1996). Això implica, seguint Bradbury (2000), que com a entrenadors hem d'orientar la nostra activitat per proporcionar a l'esportista "la capacitat d'organitzar-se o plantejar-se activitats amb l'objectiu de millorar el rendiment i la consecució dels objectius previstos".

Les investigacions indiquen que els esportistes que han estat ensenyats en un context on es proposa menys feedback davant d'aquells que van ser ensenyats a través d'un feedback més exhaustiu, presenten una capacitat d'aprenentatge superior. Sembla que és veritat que capacitar una persona per aprendre i sotmetre's a un autocontrol, pot facilitar-ne l'aprenentatge, especialment quan els participants són lliures de generar les seves pròpies solucions o els seus propis programes motors, abans d'ésser instruïts en paràmetres de rendiment més rígids.

Extrapolant aquesta informació a l'escola, és evident que el joc i les relacions amb els companys indueixen als alumnes a una major mobilitat i la creació de situacions d'aprenentatge diverses que amb el pas del temps acaben incidint, en major o menor mesura,

en les habilitats motrius del alumnes. A més a més els estudis anteriors també indueixen cap a un ensenyament menys directiu i de cada vegada més autònom.

Les recomanacions més importants proposades pels experts segons l'estudi sobre el compromís motor fet per Izquierdo, E. G., & Tintero, G. R. (2017) són per una banda l'organització de l'alumnat per a realitzar les activitats, així com transmetre a l'alumnat motivació a través de la nostra pròpia actitud i de activitats que siguin estimulants i innovadores.

Un estudi fet per Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2014) sobre "La predicció de la motivació autodeterminada segons les orientacions de meta i el clima motivacional en Educació Física", destaca la relació entre la motivació i el compromís motor dels alumnes.

Diferents treballs com el de (Black & Deci, 2000; Standage, Duda & Ntoumanis, 2005; Standage & Treasure, 2002; entre altres) ja han deixat clar l'important que és per a l'alumnat, docents i sistema educatiu, aconseguir que els estudiants es trobin motivats. La motivació d'aquests últims no depèn exclusivament d'ells, sinó que influeixen, a més, altres variables de l'entorn que els envolta (centre, professorat, companys i familiars), i que propícia, o no, situacions concordes perquè l'estudiants arribi a aquest estadi idoni. Per a l'estudi de la motivació, l'autor, ha utilitzat dues teories ja esmentades anteriorment: La teoria de les fites d'Assoliment (Nicholls, 1989) i la Teoria de l'Autodeterminació (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2000). Totes dues teories permeten explicar diverses situacions psicològiques de l'alumnat i que giren entorn de la motivació intrínseca, motivació extrínseca, amotivació, clima aprenentatge i rendiment, i orientació a l'ego i a la tasca. A través de tots dos desenvolupaments teòrics es destaca les relacions que existeixen entre la motivació i els climes i orientacions de l'alumne; però, quin influeix en quin? I el que és més important, com podem millorar la motivació de l'estudiant? S'ha demostrat com el clima motivacional orientat a la tasca derivarà en una orientació de fita orientada també a la tasca, mentre que un clima orientat a l'ego derivarà en una orientació a l'ego.

D'altra banda, Spray i Wang (2001) van demostrar que tant l'orientació a la tasca com l'orientació a l'ego es relacionaven positivament amb la motivació intrínseca. Així mateix, Moreno et al. (2008) també van posar de manifest com totes dues orientacions disposicionals predeien tant la motivació intrínseca com l'extrínseca. En l'estudi realitzat per Moreno et al. (2006), els resultats revelen que l'orientació a l'ego es relaciona positiva i

significativament amb els factors que componen la motivació intrínseca, excepte amb la motivació intrínseca de coneixement, la motivació extrínseca i la amotivació, mentre que l'orientació a la tasca es relacionava amb tots els factors que componen tant la motivació intrínseca com extrínseca. Resultats diferents als trobats per Vlachopoulos i Biddle (1997), on l'orientació a la tasca es relacionava positivament amb la motivació intrínseca, al contrari de l'orientació a l'ego que el feia negativament. Queda clar a través de la literatura que existeixen relacions entre totes dues teories i entre les variables esmentades, amb els beneficis o perjudicis que aquestes produeixen en els discents. Així doncs, l'objectiu del treball fet per Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2014) és conèixer la predicció de la motivació autodeterminada a través de l'índex d'autodeterminació, segons les orientacions de fita i el clima motivacional dels alumnes en Educació Física (EF). D'aquesta forma, podem conèixer i corroborar amb els treballs existents, com aconseguir estudiants autodeterminats en EF.

Després del seu estudi, els autors varen concloure que en relació a la motivació, s'ha comprovat com els valors més alts són els que fan referència a les diferents dimensions de la motivació intrínseca, especialment la motivació intrínseca cap a l'assoliment, encara que també apareix la motivació extrínseca introjectada com un dels valors més alts de l'escala. Aquests resultats es presenten en la línia dels mostrats per Moreno et al. (2006), els qui expressen que els majors valors es van trobar en la motivació intrínseca de coneixement, d'estimulació i d'execució, seguida de la motivació extrínseca identificada i introjectada. Aquests resultats són esperançadors per a l'àrea de EF, ja que s'ha demostrat que existeix relació directa entre la motivació intrínseca en les classes de EF i el compromís motor de l'alumne (Ferrer-Caja & Weiss, 2000; Standage, Duda & Ntoumanis, 2003) i, fins i tot, amb el desig de participar en activitats esportives en el futur (Hein, Müür, & Koka, 2004; Ntoumanis, 2005; Sproule, et al., 2007). Així mateix, també s'ha demostrat que el perfil més autodeterminat dels estudiants, compost per aquells orientats a la tasca, que perceben un clima motivacional orientat a la tasca o aprenentatge i que estan motivats intrínsecament, són els que millor valoren i més importància donen a les classes de EF (Gómez-López, Granero-Gallegos, Baena Extremera & Abrales; Moreno, et al., 2006).

Belando, N. (2013) realitza un estudi sobre la relació entre la motivació i la millora de les habilitats motrius en la que cita la teoria del comportament planejat (Ajzen, 1985) que ha estat utilitzada per a conèixer més sobre el comportament de les persones en l'inici o manteniment d'una activitat com pot ser la pràctica esportiva.

Així, si prenem la motivació autodeterminada com a exemple, aquesta podria generar en els estudiants actituds positives cap a l'activitat física, aquests podrien percebre que les persones que els envolten volen que facin activitat física (norma subjectiva), i sentir que tenen control del seu comportament en l'activitat. Així mateix, aquests factors podrien condicionar la intenció de realitzar activitat física, que al seu torn, podria portar a la pràctica de la mateixa i la millora de les habilitats. (Hagger, Wood, Stiff, i Chatzisarantis, 2009).

## 4. Metodologia de la proposta.

### 4.1 Aprenentatge cooperatiu.

L'aprenentatge cooperatiu és molt present a la majoria d'aules dels centres actuals. S'ha erigit com a component fonamental en la educació moderna. L'aprenentatge cooperatiu com a model pedagògic representa la interdependència i irreductibilitat de l'aprenentatge, l'ensenyament, el contingut i el context que s'han de considerar com un tot Segons Rovigno i Dolly (2006).

Segons Pons Moger, R. (2018) "Un model estudiants i docents actuen com a co-aprenents". qualsevol activitat que es desenvolupi sota aquest plantejament els estudiants aprenen els uns dels altres. El docent cedeix part del seu protagonisme, de la seva responsabilitat, als estudiants tenint el desenvolupament de dos objectius fonamentals en ment: aprendre a aprendre i aprenentatge al llarg de la vida.

Segons Peña, J. D. (2010) aquest conjunt de procediments tenen en comú la interdependència positiva entre els components del grup, l'exigibilitat i responsabilitat d'aquests, la interacció positiva cara a cara, les habilitats inherents i connaturals als petits grups i la dinàmica o procés de grup.

Aquest mateix autor conclou que el treball cooperatiu, per la seva pròpia naturalesa, provoca conseqüències de manera natural en paral·lel amb el desenvolupament de les classes normals, en les quals els objectius formatius dels currículum avancen, així com també que els excel·lents resultats obtinguts amb aquesta estratègia docent per a donar compliment al

desenvolupament i impartició de les competències, ens animen a comunicar-los i a donar difusió del bon comportament de l'aprenentatge cooperatiu en tots els àmbits de l'ensenyament.

De Mello (1991), emfatitza que si el procés d'ensenyament-aprenentatge està ben realitzat, inevitablement duria a la formació en valors, d'aquests, el més obvi seria el respecte cap a la veritat i l'esforç per a anar més enllà de les aparences. De Mello també diu que si s'organitzàs bé l'ensenyança, aquesta es convertiria en un procés col·lectiu per a cercar el coneixement, això faria que fos un espai social ric en relacions i convivències. El valor de l'experiència compartida, de la participació, ens duria al desenvolupament de la solidaritat, de la tolerància i de l'acceptació de punts de vista diferents.

Per una altra banda, Johnson & Johnson (1999), ens aporten els components essencials de la metodologia de l'aprenentatge cooperatiu. Per a ells, aquests components són:

La interdependència positiva: això fa referència a que cada alumne ha de comprendre que la seva feina beneficia als seus companys i també al revés, que el que fan els seus companys també el beneficia a ell. D'aquesta manera, els alumnes comencen a pensar en un "nosaltres" i no en un "jo".

La interacció promotora: els alumnes tendeixen a animar als seus companys de grup i a ajudar-los quan hi ha alguna cosa que no saben fer, també a donar idees que complementin les dels altres i així poder completar amb èxit la tasca assignada.

La responsabilitat individual: cada alumne s'esforça per a realitzar la tasca de la millor manera possible.

Les habilitats interpersonals: aquestes habilitats són necessàries per rentabilitzar el treball del grup: centrar-se exclusivament amb la tasca, gestionar els conflictes entre ells, respectar els torns de paraula, acceptar i aportar decisions del grup, etc.

El processament en grup o autoavaluació: cada grup ha de saber reflexionar sobre el procés de la seva feina i, d'aquesta manera, poder saber quines han estat les accions que els han beneficiat, quines han estat les que les han perjudicat i així poder prendre decisions respecte a això per a la pròxima tasca.

A tot això, Marín & Blázquez (2003), ens aporten les diferències entre el treball en grup i l'aprenentatge cooperatiu. Aquestes són les següents:

<b>Treball en grup</b>	<b>Aprenentatge cooperatiu</b>
El professor assumeix un lideratge del tipus laissez-faire (se converteix en un espectador de les interaccions dels alumnes).	El professor se converteix en el líder del grup, afavorint la seva autonomia, sociabilitat i desenvolupament cognitiu, planificant, complementant i avaluant les seves interaccions.
Excessiva llibertat dels alumnes en la constitució dels grups. El treball se converteix, en moltes ocasions, en una juxtaposició de treballs individuals (a vegades és el del treball de dos o tres membres del grup).	El professor constitueix els grups de manera que aquests reproduïxin, de la manera més fidel possible, l'heterogeneïtat que se produeix dins l'aula: capacitat, sexe, extracció social, ètnies...
La comunicació entre els membres del grup sol ser pobre i estereotipada, donant-se pocs casos de negociació i resolució de problemes.	Se basa en la interacció entre iguals i, per tant, se potencia aquesta per a incidir en els processos de socialització, cooperació i rendiment.
Les qualificacions, en molts de casos, són de grup i no es té en compte la contribució individual.	Els objectius de cada alumne estan inclosos en els objectius del grup i son interdependents. El rendiment de cada alumne determina el rendiment del grup. Hi ha, per lo tant, una avaluació individual.

L'aprenentatge cooperatiu es considera una metodologia innovadora dins l'àrea d'educació física i la majoria d'estudis que trobem són a partir dels anys noranta i principis de l'any 2000. Velázquez (2004) destaca algunes investigacions sobre el tema de l'aprenentatge cooperatiu dins l'educació física. Aquestes són:



Glover & Midura (1992), en una investigació varen desenvolupar i avaluar un programa d'educació física basat en reptes físics cooperatius. El que varen destacar en les seves conclusions va ser que en el treball cooperatiu que varen plantejar als alumnes, ells varen augmentar la seva capacitat de feina i també varen desenvolupar les seves habilitats socials i tots varen aconseguir l'èxit i, conseqüentment, varen augmentar notablement l'autoestima.

Gibbons & Black (1997), en la seva investigació varen examinar l'efectivitat del programa cooperatiu durant set mesos amb estudiants d'educació primària. Com a resultats, varen obtenir una millora de l'autoestima i també la acceptació social, la competència atlètica i una millora en el comportament dels alumnes.

Fernández (2003) va desenvolupar tot un programa d'educació física. La base d'aquest programa era l'aprenentatge cooperatiu en alumnes d'educació secundària obligatòria i batxillerat. Les conclusions d'aquest programa varen ser que en la metodologia cooperativa en front la metodologia tradicional hi ha l'avantatge per a propiciar l'autoconcepte general, la valoració de l'aparença física i de les habilitats físiques. També la relació amb els altres sense discriminacions de sexe, religió o classe social. Les seves conclusions foren que es va incrementar el gust per a les classes d'educació física, ja que va notar que tots els alumnes varen augmentar la participació en les activitats proposades a la classe.

Després de l'esmentat anteriorment, també hem de tenir en compte una altra part durant les sessions d'educació física. Aquesta part a tenir en compte és l'avaluació dels docents que utilitzen l'aprenentatge cooperatiu. Velázquez (2013), esmenta en el seu article que els docents que empren aquesta metodologia s'han d'assegurar que avaluen els èxits, però no només motrius, sinó també socials en tots i cada un dels estudiants. És molt freqüent que els docents només avaluin la part motriu de l'alumne deixant de banda la part social donant per suposat que el desenvolupament de les habilitats pro-socials es generen espontàniament mitjançant el treball en grup, però està clar que no és així.

Seguint amb Velázquez, ens diu que una de les principals diferències entre el treball en grup i l'aprenentatge cooperatiu és que, en el primer, els estudiants posseeixen habilitats interpersonals que els permetran desenvolupar la tasca proposada, mentre que en l'aprenentatge cooperatiu es pretén ensenyar les habilitats socials mitjançant les tasques que

impliquin interacció social estructurada.

Des del punt de l'aprenentatge cooperatiu, el procés d'avaluació ha d'afavorir que tots els alumnes reflexionin sobre la seva feina feta i que notin la millora a nivell motor, però també s'ha d'avaluar aquells aspectes relacionats amb el desenvolupament de les destreses socials. Velázquez (2013) diu que es tracta de que els estudiants identifiquin quines habilitats socials els hi han servit per a fer la feina i quines no. D'aquesta manera poden prendre decisions sobre les següents tasques assignades i, a poc a poc, anar millorant. També han de saber quines conductes han d'interioritzar i quines altres han de millorar, també quines han d'eliminar perquè no han funcionat.

L'aprenentatge cooperatiu dins l'àrea d'educació física és completament necessari ja que moltes de les activitats realitzades fins ara dins aquesta àrea són de caràcter competitiu, la qual cosa fa que hi hagi molts conflictes entre els alumnes perquè tots ells volen “guanyar” un joc o volen sentir-se més forts que els altres i no desenvolupen valors com els que ens aporta aquest tipus d'aprenentatge.

## 5. Avaluació del procés d'aprenentatge.

Un dels factors clau, com diu López (2006), de qualsevol procés d'ensenyament-aprenentatge és l'avaluació. En el cas de l'aprenentatge cooperatiu, el processament de grup o autoavaluació del grup és considerat un dels components essencials.

Per tant, quan un docent decideix emprar la metodologia d'aprenentatge cooperatiu durant les seves classes, també ha d'elegir un model d'avaluació formativa en el que els processos d'autoavaluació i coavaluació són molt importants.

Com bé ens diuen Jacobs, Power & Inn (2002), les avantatges de l'aprenentatge cooperatiu no només són que cada estudiant té companys de grup que el poden ajudar quan ell no sap fer alguna cosa, sinó que també té moltes persones al seu voltant que poden veure la seva feina feta i proporcionar-li indicacions oportunes per a orientar-lo o per fer que corregeixi errors de manera immediata.

El primer pas per a dur a terme l'avaluació és, com diu Velázquez (2013), definir quins són els criteris d'avaluació que, en el cas d'aquesta metodologia, implicaran tant en el procés com al producte final de l'activitat que poden ser fixats per l'alumnat, pel docent o per el consens

entre les dues parts. Però, hem de tenir en compte que, com diu Prieto (2007), l'elaboració dels diferents criteris d'avaluació seleccionats poden convertir-se en una activitat per a dur a terme de manera cooperativa.

Per a aconseguir això, Johnson & Johnson (1996), proposen:

1. Implicar a l'alumnat en la selecció dels criteris.
2. Entrenar l'alumnat en l'anàlisi dels criteris establerts i així poder ser interpretats de la mateixa manera per tots.
3. Promoure a cada estudiant que avaluï la tasca d'un company, però això es durà a terme a mesura que es vagi avançant en l'aprenentatge.

La recerca d'una avaluació formativa, Prieto (2007), ens comenta que la literatura sobre aprenentatge cooperatiu ens mostra diferents procediments i materials didàctics per a dur a terme en grup. Per tant, una altra decisió que ha de prendre el docent damunt l'avaluació serà determinar quins procediments i quins instruments utilitzarà amb els alumnes.

Gillies (2007) suggereix concretar el pla de treball en una matriu en la que es van posant les tasques que se proposen i determinant quina persona o quines persones es responsabilitzaran d'aquella tasca, per a què, posteriorment, es pugui avaluar el grau de realització de cada tasca.

Una altra alternativa és, com ens proposen Aguiar & Brieto (2005), proposar instruments d'autoavaluació orientats a fer reflexionar el grup sobre el grau de compliment dels objectius, tant del grup com individuals, determinant preguntes obertes, aspectes de millora, èxits i compromisos per a unes futures sessions.

Altres autors, com Gillies (2007), pensen que és important l'ús d'escala, amb diferents preguntes orientades a fer explícit la manera en que els diferents grups han fet feina. L'elaboració d'aquests tipus d'instruments és una de les accions que competeixen el professorat. El docent ha de considerar l'adequació de les escales d'autoavaluació i coavaluació al seu alumnat. Alguns d'aquests instruments inclouen pictogrames, altres només enuncien diferents ítems i una escala numèrica per a què l'alumnat marqui el seu grau d'acord a la seva percepció.

Durant la meua proposta didàctica, l'avaluació la duré a terme de la manera anomenada anteriorment, per mitjà d'una escala amb uns certs ítems on els alumnes hauran de marcar quin és el grau que ells pensen que han complit a les sessions proposades.

Prieto (2007) també proposa una utilització de llistes de verificació, és a dir, una relació de diferents conductes en les que la persona que avalua marca una casella corresponent a la conducta observada durant les tasques encomanades.

Si és el docent el que ha de realitzar l'avaluació de l'alumnat que treballa per aprenentatge cooperatiu, Pujolàs (2009), introdueix el concepte de grau de cooperativitat, considerant dos nivells d'anàlisi: nivell quantitatiu i nivell qualitatiu. El nivell quantitatiu s'expressa amb percentatge, mentre que el qualitatiu es fa a través d'un índex d'alta qualitat determinat per la constatació del grau amb el que es donen uns determinats factors de cooperativitat i/o uns factors determinats contrafactors.

Com que, des del meu punt de vista també és necessària una avaluació per part del docent, encara que la dels alumnes és molt important, també empraré una rúbrica per tal d'avaluar la feina feta dels alumnes durant les sessions d'educació física. A més, proposaré una autoavaluació dels alumnes i una autoavaluació per part del mestre. Una autoavaluació del mestre és molt necessària ja que ha de saber a quin punt ha arribat i a quin punt volia arribar amb aquella activitat o sessió programada anteriorment.

## 6. Proposta didàctica: "El trivial físic":

La proposta està dirigida al segon cicle de primària. Pel tipus de funcionament del joc, és imprescindible certa autonomia dels alumnes.

### 6.1 Objectius

1. Donar una eina a tots aquells professors que estiguin interessats a fer una feina diferent durant un trimestre.
2. Aconseguir la motivació transcendental dels alumnes.
3. Tenir en compte els resultats obtinguts amb els estudis sobre la teoria de fites.

4. Avaluar de manera contínua i compartida amb els alumnes, tenint en compte aspectes que moltes vegades queden de banda. Que els nins es sentin responsables tant de la seva nota com la dels seus companys i que això els ajudi a les classes a actuar de manera responsable i respectuosa.
5. Que els nins participin de manera activa i gaudint del que fan.
6. Fomentar l'aprenentatge cooperatiu.

Amb aquest joc, totes les classes de l'assignatura, tendran un fil conductor que s'haurà de seguir.

L'objectiu principal del joc per al mestre és que l'alumne participi a les classes de manera activa ja que, d'aquesta manera tal i com s'ha dit anteriorment, es donen nombroses oportunitats d'aprenentatge que derivaran en una millora de les habilitats motrius i augmentaran el compromís motor de l'alumne. Recull de jocs als annexos.

## 6.2 Durada i funcionament

El joc començarà a la segona classe del trimestre i acabarà el darrer dia del mateix. Comença a la segona classe perquè la primera es dedicarà a explicar el funcionament de totes les següents de manera pràctica però no avaluada. Una vegada a la part de tornada a la calma de cada sessió, el professor determinarà una sèrie de grups cooperatius per al dia següent. Es fa d'aquesta manera per tal que el professor pugui preparar la classe abans que comenci per tal de no perdre temps en muntar. Hi haurà tres o quatre grups depenent de la quantitat d'alumnes que hi hagi a la classe. No interessa que sempre siguin els mateixos grups perquè els alumnes han d'aprendre a jugar amb tots els seus companys i resoldre els possibles problemes. No interessa tampoc que siguin ells els que realitzen les agrupacions perquè pot donar-se que sempre siguin els mateixos alumnes no triats. No interessa que es realitzin a l'atzar ja que es pot donar que els alumnes no juguin amb la totalitat dels seus companys.

Quan els grups ja estan fets, el funcionament és similar al del trivial. El tauler té la mateixa forma i el funcionament és el mateix. En el moment en el que els grups estan fets, el funcionament és senzill. Un membre de cada grup acudirà al professor, que tindrà un tauler amb múltiples opcions (veure annex). Aquestes opcions seran cinc més la casella "tria tu", en la qual els alumnes podran triar de quin bloc volen treure el joc. Aquestes caselles seran representades cada una amb un color diferent al tauler.

Aquest tauler tindrà:

1. Color blau: Jocs motors.
2. Color verd: Jocs simples.
3. Color vermell: Formes jugades.
4. Color taronja: Esports.
5. Color lila: Jocs populars tradicionals.
6. Color negre amb una estrella: Tria tu.

Cada grup cooperatiu haurà de passar per tots els jocs d'aquella classe (jugaran per postes. És dinàmic i no es perd massa temps als canvis), és a dir, si hi ha quatre grups, hi ha quatre jocs diferents. Tots els membres del grup passaran per tots els jocs durant un temps determinat, exceptuant a l'alumne especialista. Aquest alumne quedarà tota la classe al mateix joc perquè és l'encarregat del seu bon funcionament.

A la tornada a la calma, l'alumne avaluador de cada grup haurà d'omplir la rúbrica i donar-li al mestre. Una vegada finalitzada aquesta part, el professor assignarà els grups del dia següent i es tornarà a repetir el procés.

Però, què te a veure això amb el trivial? Els alumnes empraran el format anteriorment explicat com a entrenament per quan arribin "Les sessions per formatge" Aquestes seran cinc, corresponent-se amb els cinc colors del joc. El professor intercalarà una "sessió per formatge" cada x sessions en funció del nombre total de classes que tenguin el trimestre. Si per exemple el trimestre té vint sessions, cada quatre la classe lluitarà per un formatge del color que toqui. Aquesta sessió serà duita a terme en únic grup. La classe sencera serà un grup cooperatiu que lluitarà per aconseguir el formatge. Per aconseguir-ho simplement hauran de jugar. Jugar resolent entre tots els conflictes que puguin sorgir, respectant els altres i tot una sèrie d'ítems que el professor avaluarà amb la rúbrica. Evidentment poden sorgir problemes durant el joc, la classe no perdrà el formatge si un alumne fa un acte que no toqui. La classe perdrà el formatge si no es capaç de fer que aquest alumne jugui de la manera correcta posteriorment o si no detecten una mala conducta d'un alumne cap a un altre per exemple. La "Sessió per formatge" inclourà una part d'activació i dues activitats principals relacionades amb el joc del dia corresponent.

Pel tipus de format que es proposa l'avaluació serà contínua, però la classe haurà d'aconseguir els cinc formatges per optar a la màxima nota. S'habilitaran a final de trimestre una o dues classes en les que els alumnes juguin per guanyar el formatge que lis falta en cas que no ho hagin aconseguit en el seu moment.

### 6.3 Rols

El professor haurà de dur un seguiment per tal que tots els alumnes passin almenys un pic per cada rol.

- El jugador especialista: qui llegeix i explica el joc el dia que es juga. aquest alumne serà qui comani en l'activitat actuant com a jugador-especialista. serà ell qui aturi el joc si ho veu necessari o farà
- L'alumne avaluador: s'encarregarà d'avaluar amb una rúbrica posteriorment detallada el funcionament del grup.
- L'alumne crític: el que fa propostes de millora del joc i del grup. Haurà de dir què han fet més bé i menys bé i dir una proposta de millora del joc.
- El tirador: qui tira els daus. El professor li donarà dues targetes: la del joc que li tocarà al seu grup i una altra a on posarà el rol que tindrà cada alumne. la primera targeta li donarà al jugador-especialista i, la segona la custodiarà i determinarà si tots han complit el rol correctament. li transmetrà al jugador que avalua.
- El jugador: es limitarà a jugar.

### 6.4 Avaluació.

L'avaluació es farà tenint en compte tot lo esmentat al punt corresponent. Concretament, es faran a la vegada quatre avaluacions diferents.

#### 1. Primera avaluació

Per una banda, a cada sessió els alumnes ompliran una rúbrica individual contestant a les següents qüestions:

<b>Marca amb una "X" la casella que trobis més adient, essent l'1 la valoració més baixa i el 5 la més alta.</b>				
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Com has treballat en equip?</b>				
<b>Has animat als teus companys?</b>				
<b>La relació entre vosaltres ha estat bona?</b>				
<b>Has respectat als companys?</b>				
<b>Has respectat als altres grups?</b>				
<b>Has donat el millor de tu per a què sortís el millor possible?</b>				
<b>Has ajudat als companys si han tengut algun problema?</b>				
<b>Podries haver ajudat més?</b>				
<b>OBSERVACIONS: Has tengut algun problema dins el grup? Si es així, explica què ha passat i com ho has pogut solucionar.</b>				

Emplenant aquesta autoavaluació, obligarà als alumnes a pensar i reflexionar sobre la seva aportació a l'activitat i al grup, la qual cosa facilitarà la millora en properes activitats.

Per altra banda, aquestes autoavaluacions poden servir per a que el mestre detecti, a partir de les mitjanes obtingudes a cada una de les respostes possibles àrees o aspectes a millorar de cara a futures sessions. Per exemple, si a la pregunta de "Has respectat als companys?" s'obté una mitjana per davall de 3, serà necessari fer alguna actuació envers al respecte entre companys, com una xerrada amb ells o alguna activitat que fomenti aquest valor.

## 2. Segona avaluació

La segona avaluació, la faran els alumnes avaluadors de cada grup. Aquests tendran una altra rúbrica amb la que avaluaran la feina dels seus companys. Hauran de ser el més objectius possible, no deixant-se dur per sensacions personals a l'hora d'omplir dita rúbrica. Les



sensacions personals les hauran de posar quan omplin la rúbrica personal. És important que deixem clar aquest aspecte. Evidentment, les seves sensacions personals poden estar relacionades amb el bon funcionament, o no, del grup.

La rúbrica de l'alumne avaluador és la següent:

<b>Marca amb una "X" la casella que trobis més adient, essent l'1 la valoració més baixa i el 5 la més alta.</b>					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>S'ha jugat adequadament?</b>					
<b>S'han ajudat els teus companys durant els jocs?</b>					
<b>S'han respectat els companys?</b>					
<b>Ha respectat el grup als altres grups?</b>					
<b>Heu pogut solucionar els problemes que han aparegut?</b>					
<b>OBSERVACIONS: Heu tengut algun problema dins el grup? Si es així, explica què ha passat i com ho heu pogut solucionar.</b>					

### 3. Tercera avaluació

La tercera avaluació, la farà el mestre per posar la nota corresponent a cada alumne. Per poder fer-ho, haurà de fer una gràfica amb les respostes de les autoavaluacions personals, una altra amb les dels alumnes avaluadors i, a partir d'aquí extreure les conclusions oportunes sobre com han vist les classes els alumnes. Aquesta nota (que realment se l'hauran posat els propis alumnes amb les seves rúbriques dia a dia), suposarà un 60 per cent de la nota final. És un pes molt alt, però ningú millor que els alumnes, que han jugat des de dintre, saben la nota que han

de tenir. D'aquest seixanta per cent, el setanta, tindrà a veure amb els aspectes actitudinals de la gràfica. El trenta per cent restant es donarà si els alumnes han resolt satisfactòriament els problemes que han anat sorgint. El 40 per cent restant de la nota final es dividirà de la següent manera:

Un 10 per cent si els alumnes han aconseguit els 5 formatges, un 20 si l'alumne ha complit satisfactòriament amb el seu rol corresponent a la majoria de classes i, un darrer 10 per cent si ha duit a les classes el material i roba adients.

#### 4. La quarta avaluació

La darrera avaluació, serà la autoavaluació que farà el mestre sobre la seva feina una vegada acabat el trimestre per veure si la proposta ha funcionat correctament. En aquesta avaluació el mestre haurà de respondre a les següents preguntes:

- La proposta ha aconseguit que els alumnes gaudeixin a les classes?
- Repetiries aquesta proposta? Perquè?
- El fil conductor de les sessions ha estat prou motivant com perquè els alumnes mantinguin les ganes de seguir jugant a aquest "trivial físic"?
- S'han complit els teus objectius?
- Propostes de millora.

## 7. Conclusió

Personalment, consider que he complit amb els objectius que cercava amb aquest treball. He creat un marc teòric amb el que corrobor la importància que té la motivació i la relació que aquesta té amb el compromís motor i les habilitats motrius dels alumnes. Encara que és evident que el joc és un element fonamental, seguim veient a les classes actuals metodologies molt poc atractives pels alumnes, això repercuteix en un compromís motor baix durant les classes i, a la llarga, en unes habilitats motrius millorables. Amb aquesta proposta, tot i no haver-la duita a la pràctica crec que els alumnes veuran atractives les sessions i participaran de manera activa en elles, pujant els nivells de compromís motor a més de presentar-lis nombroses oportunitats d'aprenentatge.

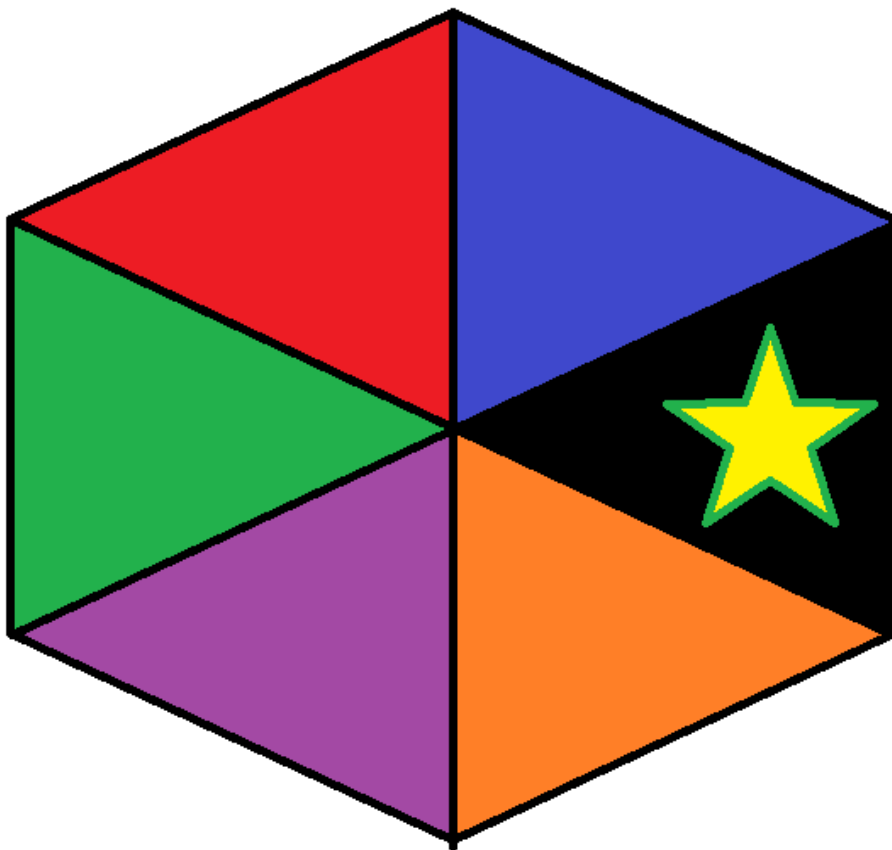
Gràcies al treball he pogut constatar que el meu pensament sobre tots els temes tractats s'apropen molt a allò que diuen els experts. En la societat actual, amb un sedentarisme incipient i a on les noves tecnologies (entre altres factors) conflueixen en un augment de la obesitat infantil i una manca important d'activitat física, l'escola ha de fer tot el possible per fomentar conductes saludables entre els alumnes. En concret, l'educació física ha de responsabilitzar-se en aquest aspecte.

Per altra banda, el nombre d'hores setmanals destinats a l'educació física em sembla del tot insuficient. Tal i com s'ha especificat durant el treball, els nins i nines, manifesten el seu vertader jo a través del joc. Tot i que també poden jugar dintre de l'aula i a totes les àrees, els alumnes no deixen de tenir una edat en la que necessiten moure's. Soc de la opinió que si s'augmentessin les hores d'educació física, a més dels beneficis de la pròpia activitat, els alumnes estarien més concentrats a la resta d'àrees perquè no tendrien l'excés d'energia que tenen actualment a causa de la seva inactivitat.

Per finalitzar el treball no vull obviar la importància que té educar als alumnes en valors. És per aquest motiu que l'avaluació de la proposta es centra en les relacions entre ells i la forma en que solucionen els problemes. Els nins i nines a través del joc aprenen a conviure. Això dona sentit a tota la proposta.

## 8. Annexos

### 8.1 Tauler trivial



## 8.2 Dossier de jocs

Aquest dossier és ampliable. Cada professor pot afegir i llevar el nombre de jocs que vulgui de cada tipus.

### JOCS MOTORS

<b>Els cercles no poden tocar el terra.</b>	
<b>Part de la sessió:</b> Part Principal	<b>Destinataris:</b> Persones de 5 a 99 anys.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Treballar cooperativament per aconseguir un objectiu en grup.</li><li>- Establir una comunicació entre els companys i companyes per donar-se idees de com fer-ho.</li><li>- Donar suport als companys i companyes.</li></ul>	
<b>Organització:</b> Forma de rotllana.	<b>Nº de participants:</b> Un grup de més de 3 persones.
<b>Espai:</b> Aquest joc es pot realitzar a qualsevol espai i no es necessita una limitació espacial.	
<b>Material:</b> Un o més cercles.	<b>Durada:</b> 7-10 minuts.
<b>Possibles adaptacions curriculars:</b> Si hi ha qualche tipus de lesió articular o dificultat de moviment, ell/a amb els alumnes dels costats pot amollar la mà i passar per dins el cercle fora forçar les articulacions i després col·locar-li a la zona del coll al seu company/companya.	
<b>Descripció:</b> Els alumnes formaran un cercle gran, collits de la mà. El o la docent li donarà un cercle a un determinat alumne i entre tots/es hauran d'intentar que el cercle arribi on ha començant fora separar les mans	

i sense que el cercle toqui el terra.

**Variants:**

1. No es podràn separar les mans.
2. El/la docent introduirà diversos cercles i els/les alumnes hauran d'intentar que un dels cercles no arribi a coincidir amb els altres.
3. El mestre repartirà en un punt determinat del cercle 6 cercles i en un punt contrari uns altres 6; amb la finalitat de que es puguin trobar en un punt qualsevol del cercle.

**Avantatges:**

- Interacció amb els companys i companyes.
- Treball cooperatiu amb tots els companys i companyes que són al joc.
- Aumenta la complexitat a alguns moviments.

**Inconvenients:**

- No es un joc molt actiu i si hi ha pocs cercles, encara té menys activitat. Pot haver moments on pots estar molt temps aturats.
- Segons les mesures fisiològiques dels alumnes pot ser que no passin per dintre del cercle.
- Si hi ha qualche lesió a qualche articulació, l'alumne pot arribar a tenir dificultats grans.



**El joc dels pistolers i pistoleres.**

**Part de la sessió:** Part principal

**Destinatari:** Persones d'entre 5 i 99 anys.

<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conèixer el nom dels companys.</li> <li>- Potenciar la velocitat de reacció.</li> </ul>	
<b>Organització:</b> S'ha de realitzar una rotllana i ha d'haver una persona al centre.	<b>Nº de participants:</b> Un grup de més de 4 persones.
<b>Espai:</b> Aquest joc es pot realitzar a qualsevol espai i no es necessita una limitació espacial.	
<b>Material:</b> No es precisa de cap tipus de material per realitzar aquesta activitat.	<b>Durada:</b> Entre 7-10 minuts.
<b>Possibles adaptacions curriculars:</b> Si hi ha qualche dificultat podem fer que en lloc d'assenyalar-se, només diguin el nom de la persona i si hi ha qualche dificultat per la persona assenyalada per acotar-se, basta que faci dues passes enrere.	
<b>Descripció:</b> Els alumnes faran un cercle gran i un d'ells és col·locarà al centre. Farà un parell de voltes sobre ell mateix i realitzarà un "disparar" assenyalant amb el dit a un company. Aquest s'haurà d'acotar per permetre que els companys/companyes que tenen als seus costats (dreta i esquerra), de forma immediata, pugui dir el nom de l'altre assenyalant-se amb les mans(en forma de "pistola" i dir el nom del company/a que assenyalen.  Aquell que tardi més en dir el nom del company es col·locarà al centre del cercle i el que estava al mig ocuparà el seu lloc.	
<b>Variants:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'alumne del centre, haurà de dir el nom de l'alumne al que dispara.</li> <li>2. Els alumnes dels costats del nen/nena assenyalat, hauran de dir el nom del company al que s'enfronten.</li> <li>3. En lloc d'haver un únic pistoler(al centre), hi poden haver 2,3 o 4. Hauran d'anar girant de forma coordinada i hauran de disparar a la vegada.</li> <li>4. Dividir el grup, i fer el mateix joc però, entre 8 o 9 alumnes.</li> </ol>	
<b>Avantatges:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduir els alumnes en una espècie de tensió constant i potenciem la seva velocitat de reacció.</li> <li>- Els alumnes es veuen obligats a aprendre-se els noms dels companys que tenen els costats.</li> </ul>	
<b>Inconvenients:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No hi ha un bagatge d'activitat molt elevat.</li> </ul>	

- Si no es saben els noms es probable que perdin la motivació cap al joc i no vulguin participar.



### Joc dels embolics.

**Part de la sessió:** Part principal o tornada a la calma.

**Destinatari:** Persones entre 5 i 99 anys.

### Objectius:

- Potenciar la comunicació i la cooperació entre companys i companyes.

**Organització:** Han d'estar agafats de la mà i amb forma de rotllana fora tancar.

**Nº de participants:** Un grup d'entre 6 i 10 persones.

**Espai:** Es pot realitzar a qualsevol espai.

**Material:** No es precisa de cap tipus de material per realitzar aquesta activitat.

**Durada:** Entre 5 i 7 minuts.

**Possibles adaptacions curriculars:** Si qualche integrant de classe presenta qualsevol malaltia en alguna de les seves extremitats del cos, pot utilitzar aquella altra extremitat que no tengui afectada i/o potser la darrera persona en intervenir, per tal de no ficar-se enmig del embolic que es formarà i que no es faci mal. També pot ser la persona encarregada de desfer l'embolic.

**Descripció:** Els participants formen un cercle agafats amb les mans. Una vegada agafats tots, s'han d'anar embolicant de forma de "rodillo", fins que tots estiguin embolicats. Una vegada junts, el primer alumne



embolicat, ha d'intentar sortir fora amollar la mà del company i fora separar la cadena. El grup supera el joc si aconseguixen tornar a la forma inicial(cercle gran) fora haver romput la cadena.

**Variants:**

1. No poden amollar-se les mans.
2. El primer en deslligar-se ha de ser l'alumne del centre.
3. El grup s'embolica de qualsevol manera, fora dur un ordre establert i un alumne que s'ha separat i no ha vist com s'han embullat els altres, ha d'intentar desfer l'embolic creat pels seus companys.

**Avantatges:**

- Potenciar la comunicació i interacció entre companys i companyes.
- Milloram el treball en equip i la comunicació.

**Inconvenients:**

- No hi ha un bagatge d'activitat molt elevat.
- Als darrers nivells de primària i segurament, o fins i tot a l'ESO, els companys i companyes ja no volen interactuar d'una forma tan propera entre ells(per vergonya, principalment) i això pot arribar a dur certs problemes.



**Les seqüències de colors.**

**Part de la sessió:** Part Principal o Tornada a la calma.

**Destinataris:** Persones d'entre 6 i 99 anys.

<p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fer coincidir les seqüències de materials de colors.</li> <li>- Potenciar el treball cooperatiu i la comunicació entre alumnes.</li> </ul>	
<p><b>Organització:</b> En fileres.</p>	<p><b>Nº de participants:</b> Dos grups de mínim 3 persones y 2 persones que han de fer de col·locadors de les seqüències.</p>
<p><b>Espai:</b> No fa falta delimitar un espai, però les distàncies entre la zona d'inici i la zona on interactuen amb el material, poden ser d'entre 5 i 10 metres segons l'edat de les persones.</p>	
<p><b>Material:</b> Matalassos, materials de diversos colors.</p>	<p><b>Durada:</b> Entre 10 i 15 minuts.</p>
<p><b>Possibles adaptacions curriculars:</b> Si trobem qualche alumne daltònic, en lloc de fer-ho per color ho podem treballar amb materials de diferents formes tals com classificar per figures geomètriques.</p>	
<p><b>Descripció:</b> En aquest joc hi ha dos grups, i uns quants alumnes que no pertanyen a cap grup col·loquen quatre anelles de colors de dreta a esquerra i damunt posen un matalàs per a què quan un grup vagi a col·locar-los per endevinar-ho no pugui mirar quin és l'ordre.</p> <p>El grup que col·loqui primer les anelles correctament guanya.</p>	
<p><b>Variants:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Els grups no poden mirar les seqüències establertes.</li> <li>2. Només poden anar a col·locar els materials per parelles.</li> <li>3. Només poden col·locar a la seqüència un material per desplaçament realitzat.</li> <li>4. Anar a la pata coixa a posar les anelles.</li> <li>5. Aumentar el número d'anelles i en conseqüència el nivell de dificultat.</li> <li>6. Si col·loques dues anelles correctament però hi ha una errada a la tercera, torns a agafar totes les anelles i començàs des del principi. D'aquesta manera potencies la memòria.</li> </ol>	
<p><b>Avantatges:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar la seqüenciació d'objectes.</li> <li>- Millorar la comunicació i el treball cooperatiu entre alumnes.</li> <li>- Introduir la competició(en cas de que es facin dos equips).</li> </ul>	
<p><b>Inconvenients:</b></p>	

- Hi ha alumnes que segurament no participaran per falta de motivació.
- La participació(segons el nombre de persones del grup), pot ser molt limitada.



## FORMES JUGADES

<b>Joc de les nocions topològiques</b>	
<b>Part de la sessió:</b> Activació i Part Principal	<b>Destinataris:</b> Persones d'entre 7 i 99 anys.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar l'activació del cos per un esforç posterior.</li> <li>- Potenciar la lateralitat i les nocions topològiques</li> </ul>	
<b>Organització:</b> Els/les participants ha de formar una rotllana i han d'estar una mica separats i separades.	<b>Nº de participants:</b> Un grup de més de 5 persones.
<b>Espai:</b> Es necessita un espai pla, forà cap obstacle que pugui entorpir l'activitat.	
<b>Material:</b> No es precisa de cap tipus de material per realitzar aquesta activitat.	<b>Durada:</b> Entre 5 i 10 minuts.
<b>Possibles adaptacions curriculars:</b> Si l'alumnat té qualche dificultat en quant a la lateralitat, és convenient anar poc a poc i començar amb pocs conceptes al principi, una vegada els hagi assolit, és podran introduir més aspectes.	
<b>Descripció:</b> Els nens i nenes s'hauran de desplaçar de la forma que digui el docent, per exemple: dreta, faran	

una passa cap a la dreta; esquerra, passa cap a l'esquerra; davant, una passa endavant i enrerera; una passa enrere.

**Variants:**

1. Dreta, esquerra, endavant, enrere.
2. Els contraris, hauran de fer el moviment contrari al marcat pel docent o la docent.
3. Introduir altres conceptes com: a dalt, a baix, etc...
4. Introduir conceptes parlats o elegits pels alumnes com: panxa enterra, volta, mitja volta, etc...

**Avantatges:**

- Milliores les nocions topològiques dels alumnes.
- Una activitat bastant dinàmica on els nens i nenes poden tenir una bona activació.

**Inconvenients:**

- Si la persona que du a terme l'activitat, no té ben assolides les nocions topològiques pot arribar a desmotivar-se.
- Si la persona que juga, s'equivoca i no està a una distància mínima dels seus companys o companyes i pot haver xocs entre ells.

Representació gràfica/dibuix.



**Carreres de pedra, paper i tisores**

**Part de la sessió:** Part principal

**Destinatari:** A partir dels 7 anys

**Objectius:**

- Potenciar l'acció - reacció

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Millorar la velocitat de desplaçament i el canvi de ritme.</li> </ul>	
<b>Organització:</b> Hi ha d'haver quatre grups, col·locats per fileres.	<b>Nº de participants:</b> Hi ha d'haver entre 12 i 15 persones.
<b>Espai:</b> Pot ser tant un espai obert a l'aire lliure com en un espai tancat.	
<b>Material:</b> Conos, anelles i petos	<b>Durada:</b> Entre 10-15 minuts.
<b>Possibles adaptacions curriculars:</b> Si l'alumne presenta dificultats per córrer i/o moure, es podrà fer lo mateix que la resta dels seus companys de classe, però caminant o quiet al seu lloc. Haurà de vèncer a 3 integrants de l'altre equip i d'aquesta manera aconsegueix un punt pel seu equip.	
<b>Descripció:</b> El joc consisteix en fer una carrera en la que els alumnes van avançant en el circuit fins que es troben amb l'oponent a mig camí on han de realitzar la tradicional partida de "pedra, paper i tisores"; el guanyador avança pel circuit i immediatament surt un altre jugador de l'equip rival per evitar que completi el circuit. El que perd torna a la coa del seu equip.  Aquell equip que hagi aconseguit arribar més vegades a la base del rival serà el guanyador.	
<b>Variants:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En comptes d'anar corrent, posarem aros al terra i els alumnes hauran d'anar saltant dins els aros.</li> <li>- Quan un alumne ha superat el circuit i ho ha de tornar a fer per segona vegada, tindrà l'ús exclusiu d'un comodí. És a dir, que si perd una partida tindrà l'opció de repetir. Aquests alumnes hauran d'anar amb un peto per ser diferenciats de la resta.</li> <li>- Anam canviant de grups cada ronda per no enfrontar-se cada vegada contra el mateix equip. Sinó que han de jugar tots contra tots.</li> <li>- Fer el circuit o més gran o més petit en funció de com vagi el joc.</li> </ul>	
<b>Avantatges:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incentivar l'esperit competitiu de l'alumnat</li> <li>- Combina l'aspecte físic amb l'aspecte mental.</li> </ul>	
<b>Inconvenients:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guanyar a qualsevol preu(fer trapes)</li> <li>- Els alumnes que en el moment no participen en el joc i queden esperant a la coa estan en estàtic, és a dir, estan aturats i per tant el seu compromís motor és baix.</li> </ul>	

Representació gràfica/dibuix.



### Joc de les cues (amb pines)

**Part de la sessió:** Part principal

**Destinataris:** Dels 7 als 50 anys.

**Objectius:** Potenciar l'estratègia individual. Potenciar la resistència aeròbica/anaeròbica amb els canvis de ritme.

**Organització:** Els alumnes estan distribuïts per l'espai de forma lliure.

**Nº de participants:** Un grup de més de 5 o més persones.

**Espai:** Pot ser tant un espai obert a l'aire lliure com en un espai tancat.

**Material:**

- Pines o petos
- Conos (opcional) per delimitar les zones del joc

**Durada:** 10 minuts

**Possibles adaptacions curriculars:** Es podrà realitzar a un espai més petit, per estar més junts i no realitzar carreres constantment.

**Descripció:** Cada alumne es posa una pinça a la part trasera, amb la finalitat d'aconseguir agafar les pines dels seus companys i tenir el màxim de pines possibles. També ha d'intentar que cap company li agafa la seva o les seves pines. Quan et quedes sense pines l'alumnat haurà de robar-la als seus companys.

L'alumne o els alumnes amb més pines seran els guanyadors.

**Variants:**

- En lloc de fer-ho amb pinces, utilitzarem petos.
- Fer el joc per parelles i d'aquesta manera afavorir el treball cooperatiu.
- Reduir l'espai i d'aquesta manera la intensitat serà major.
- Col·locar àrees de descans amb un temps limitat de 10 segons.

**Avantatges:**

- El compromís motor és elevat ja que aquest tipus de joc fa que estiguis en tensió constant.
- Afavoreix a millorar l'agilitat

**Inconvenients:**

- Amagar les pinces davall la camiseta per a que no els hi llevin (fer trapes)
- Que hi hagi alumnes que es quedin aturats a un únic lloc sense mover-se per assegurar-se de que no li llevin cap pinça.

Representació gràfica/dibuix.

**Joc de les carreres de relleus**

**Part de la sessió:** Part principal

**Destinatari:** A partir dels 7 anys

**Objectius:**

- Fomentar el treball cooperatiu

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar la resistència anaeròbica.</li> </ul>	
<b>Organització:</b> Es col·locaran per fileres.	<b>Nº de participants:</b> Hi ha d'haver més de 9 persones.
<b>Espai:</b> Pot ser tant un espai obert a l'aire lliure com en un espai tancat.	
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cons</li> </ul>	<b>Durada:</b> 10 - 15 minuts
<b>Possibles adaptacions curriculars:</b> Si el nen o la nena presenta qualsevol dificultat per córrer, ho pot fer de manera més pausada, caminant o amb gambades per arribar abans. També podem ajustar els desplaçaments de tots els alumnes, d'aquesta forma tots podran jugar amb unes condicions similars.	
<b>Descripció:</b> Un alumne haurà de córrer fins a arribar al cono i tocar-lo que tindrà a una distància aproximada de 10 - 15 metres i llavors tornarà al punt inicial donant-li la mà al company per a que faci el relleu i el mateix recorregut.  Guanyarà el primer equip en el qual tots els membres del grup hagin fet el recorregut.	
<b>Variants:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quan el primer participant ha acabat el recorregut i li dona la mà al company, aquest no acaba sinó que torna a fer el mateix camí amb el company agafant-se la mà i així successivament fins a que tots els participants corren junts.</li> <li>- Surten els quatre o cinc membres del grup junts i tots i cadascun d'ells hauran de tocar una vegada el cono per poder guanyar la carrera.</li> <li>- Fer la distància des del punt inicial fins al con més llarga</li> </ul>	
<b>Avantatges:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El resultat final depèn de tots els membres del grup, per tant, és una activitat que necessita la cooperació de tots i totes.</li> </ul>	
<b>Inconvenients:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hem de procurar fer grups equitatius, és a dir, els més ràpids no poden anar junts en un mateix grup ni tampoc els més lents; sinó que han de fer combinacions perquè sinó la prova seria molt desigual.</li> </ul>	
Representació gràfica/dibuix.	





### Joc de la bomba

**Part de la sessió:** Tornada a la calma

**Destinataris:** A partir dels 7 anys

**Objectius:**

- Potenciar la velocitat de reacció i els llançaments.
- Començar a reduir el ritme del cor, cap a unes pulsacions, que s'ajustin a l'estat de normalitat.

**Organització:** En forma de rotllana.

**Nº de participants:** Hi ha d'haver 10 o més persones.

**Espai:** Pot ser tant un espai obert a l'aire lliure com en un espai tancat.

**Material:**

- Dues pilotes
- Cons per delimitar l'àrea del joc

**Durada:** 5 minuts.

**Possibles adaptacions curriculars:** Mitjançant un cercle es pot fer el mateix, però no implica el haver de moure'ns, ni de córrer, estem més junts i més atents al joc. Si ajustam els desplaçaments, tots els alumnes podran accedir al joc a més, si trobam dificultat en quan a collir la pilota, podem permetre tants bots de pilota com es puguin ajustar als desplaçaments dels alumnes.

**Descripció:** Els alumnes fan un cercle i un d'ells es posa en mig. Quan tira la pilota a l'aire diu el nom d'un company/a i aquest/a ha d'intentar agafar-la abans de que toqui al terra. I es repeteix la jugada

En cas de que la pilota sí toqui al terra els alumnes podran correr fins a que l'alumne d'enmig hagi agafat la pilota, un pic ho hagi fet, els alumnes s'aturaran en sec i l'alumne que esta enmig podrà fer fins a 3 passes

Ilargues per llançar-li la pilota a un company amb l'objectiu de que no la pugui atrapar.

**Variants:**

- En comptes de fer 3 passes, en faràn 2.
- El cercle es farà més gran i així serà més difícil agafar la pilota.
- Delimitar l'àrea del joc amb cons per tal d'evitar que una sèrie d'alumnes es vagin massa lluny i així mai passaran enmig del cercle.

**Avantatges:**

- Ajuda a millorar la velocitat de reacció.
- Els nens/nenes redueixen les seves pulsacions d'una forma més estable, no amb brusquedat.

**Inconvenients:**

- Anomenar únicament a aquelles persones amb les quals tens més confiança.

Representació gràfica/dibuix.



<b>Memoritzem la imatge</b>	
<b>Part de la sessió:</b> Tornada a la calma	<b>Destinatari:</b> A partir dels 6 anys
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar la memòria</li> <li>- Millorar la percepció visual</li> <li>- Fomentar el treball cooperatiu</li> </ul>	
<b>Organització:</b> El grup es col·loca de forma lliure, però pròxims entre ells.	<b>Nº de participants:</b> Grups de més de 5 persones.
<b>Espai:</b> Pot ser tant un espai obert a l'aire lliure com en un espai tancat.	
<b>Material:</b> No es precisa de cap tipus de material per realitzar aquesta activitat.	<b>Durada:</b> 5 minuts
<b>Posibles adaptacions curriculars:</b> No es necessari moure'ns per aquesta activitat, podem quedar en el joc inicial. També podem utilitzar les mans per tocar si han canviat de posicions, si qualcun dels alumnes presenta dificultats visuals.	
<b>Descripció:</b> Els alumnes es col·loquen d'una determinada postura per "fer-se una foto", un membre del grup romandrà amb els ulls tapats i d'esquenes per no veure com es col·loquen. Passats uns segons, l'alumne que està d'esquenes veurà com es troben situats els seus companys, llavors es tornarà a donar la volta i els seus companys es col·locaran d'una manera diferent; finalment, l'alumne que no participa haurà de col·locar als seus companys de la mateixa manera de com estaven al principi.	
<b>Variants:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fer grups més reduïts (4 o 5) de manera que tots puguin passar pel rol de col·locador.</li> <li>- L'alumne col·locador podrà fer l'ullet a un company del grup per fer-lo còmplice i que ajudi a col·locar a la gent sense que els altres sàpiguen qui és.</li> </ul>	
<b>Avantatges:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es treballa amb la imatge visual d'una manera lúdica.</li> <li>- La memòria fotogràfica és important tant per aspectes quotidians de la nostra vida com per aspectes acadèmics.</li> </ul>	

**Inconvenients:**

- No participen tots els alumnes de manera equitativa. No podran passar tots pel rol de col·locar la imatge perquè si fos així acabaria essent avorrit.

Representació gràfica/dibuix.

**JOCS SIMPLES****Joc dels comecocos**

**Part de la sessió:** Activació/Part Principal

**Destinatari:** Persones majors de 6 anys.

**Objectius:**

- Activar el cos per un esforç posterior.
- Millorar l'equilibri i el re-equilibri.

**Organització:** Distribució lliure per l'espai.

**Nº de participants:** Grup de més de 10 persones.

**Espai:** Es necessita un espai pla, però ha de tenir línies marcades per l'espai que han de creuar-se entre si. Amb les marques d'un camp de futbol o de bàsiques basta.

**Material:** Xinesos grans.

**Durada:** 10-15 segons les variants que es vulguin aplicar.

**Possibles adaptacions curriculars:** Es pot fer de manera més pausada o variar les línies del joc en funció de les necessitats de l'alumnat.

**Descripció:** Tots els participants aniran corrent per damunt les línies que hi haurà marcades a l'espai. I haurà una persona que haurà de collir als altres, si ho aconsegueix, li dona el xinès a la persona que ha pillat i hi ha un canvi de rols.

**Variants:**

- 1 persona pilla, però en lloc d'haver-hi un canvi de rol, la persona pillada s'ha de quedar immòvil al lloc.
- Condicionar els desplaçaments segons el color de la línia.
- Posar diverses persones que pillin.
- Posar diverses persones que pillen i una persona que pugui anar salvant als pillats(inmòvils)

**Avantatges:**

- Hi ha molta activitat des del principi i és un joc bastant lúdic.
- Pot potenciar el treball cooperatiu entre pillats i els que pillen.
- Pots treballar diversos continguts a l'hora com per exemple: l'equilibri i els diferents desplaçaments.

**Inconvenients:**

- Si posam la consigna de quedar aturats si ens pillen i no hi ha ningú que salvi, els alumnes poden estar una bona estona fora moure's.

Representació gràfica/dibuix.



<b>Joc del fil</b>	
<b>Part de la sessió:</b> Activació/Part Principal	<b>Destinataris:</b> Persones de més de 10 anys.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar el treball cooperatiu.</li> <li>- Afavorir els desplaçaments i els canvis de ritme.</li> </ul>	
<b>Organització:</b> Distribució lliure per l'espai	<b>Nº de participants:</b> Un grup de més de 10 persones.
<b>Espai:</b> L'espai pot ser tan obert com tancat.	
<b>Material:</b> No es precisa de cap tipus de material per realitzar aquesta activitat.	<b>Durada:</b> 5 minuts
<b>Possibles adaptacions curriculars:</b> Per mitjà d'assenyalar aquella persona que volem agafar, que tengui una sèrie de segons per trobar un altre persona que talli el fil que els uneix, o també es pot dir el nom d'aquella persona que hem pensat i sigui ell/a qui segueixin amb el joc.	
<b>Descripció:</b> El joc és molt paregut al clàssic "pilla - pillà"; un jugador va en cerca d'un company per intentar agafar-lo i aquest escapa per a que no el cullin; per tant és crea un fil invisible entre ambdós jugadors. Així doncs quan la distància entre ambdós comença a ser notòria un tercer jugador passa per enmig dels dos jugadors i aquell que ha d'agafar canvia el seu objectiu d'atrapar a un i comença a perseguir al jugador que ha passat per enmig dels dos.	
<b>Variants:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En joc de ser una sola persona qui ho duu, anam posant més jugadors per elevar la dificultat.</li> <li>- Reduir l'espai del joc.</li> <li>- Fer dos equips i que hagin d'anar ajudant-se per no ser collits.</li> </ul>	
<b>Avantatges:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- És una activitat que combina velocitat amb resistència.</li> </ul>	

**Inconvenients:**

- Els jugadors/jugadores amb menys resistència segurament sempre seran els collit i molt probablement es frustrin d'una forma immediata.
- Comporta un gran cansament pels alumnes i no aguantaran gaire jugant.

**Representació gràfica/dibuix.****Carreres de matalassos****Part de la sessió:** Part principal**Destinataris:** A partir dels 10 anys**Objectius:**

- Treballar cooperativament per aconseguir un objectiu grupal.
- Cercar l'equilibri entre tots els membres.
- Potenciar la força per transportar el matalàs sense sortir-ne d'aquest.

**Organització:** Es col·loquen de forma lliure però damunt un matalàs.**Nº de participants:** Un grup de més de 10 persones.**Espai:** Ha de ser un espai pla sense obstacles al voltant que puguin interrompre l'activitat.**Material:**

- Matalàs

**Durada:** 5 - 10 minuts

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cons</li> </ul>	
<p><b>Possibles adaptacions curriculars:</b> A més de fer-ho aixecats, una altra possibilitat és mitjançant tot el grup asseguts a terra i fem el mateix objectiu.</p>	
<p><b>Descripció:</b> Aquest joc consisteix en fer una carrera de matalassos entre tots els grups fins a arribar a un cono, que serà la meta, a una distància d'uns 20 - 25 metres. Tot el grup haurà de treballar cooperativament i comunicar-se entre ells per tal que puguin avançar sense sortir del matalàs ja que posar un peu fora d'ell no està permès.</p> <p>És important fer equips compensats per aconseguir que hi hagi la mínima diferència entre ells.</p>	
<p><b>Variants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juntar dos grups i dos matalassos i haver d'anar movent-se per damunt els matalassos.</li> <li>- Modificar la distància</li> <li>- Posar un temps límit per arribar a la meta</li> <li>- Si una part del seu cos no està dins el matalàs, tornen a començar des del punt inicial.</li> <li>- Arribar a la meta havent d'estar damunt el matalàs tots els jugadors.</li> </ul>	
<p><b>Avantatges:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuda a la comunicació entre el grup</li> <li>- Tots els membres són importants</li> <li>- Es potencia l'espirt de competir</li> </ul>	
<p><b>Inconvenients:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No guanyar a qualsevol preu(Fer trapes).</li> </ul>	
<p><b>Representació gràfica/dibuix.</b></p>	





### Joc del moix i el ratolí

**Part de la sessió:** Part principal/part de tornada a la calma.

**Destinatari:** A partir dels 8-10 anys

**Objectius:**

- Potenciar el treball cooperatiu.
- Millorar la resistència anaeròbica.

**Organització:** Hi ha d'haver quatre fileres equidistants.

**Nº de participants:** Un grup de més de 20 persones.

**Espai:** Ha de ser un espai pla sense obstacles al voltant que puguin interrompre l'activitat.

**Material:** No es precisa de cap tipus de material per a realitzar l'activitat.

**Durada:** 5/10 minuts

**Possibles adaptacions curriculars:** Si tenim alumnes amb certes dificultats de moviments, podem ajustar els desplaçaments a les condicions.

**Descripció:** Col·locar quatre files de cinc alumnes amb els braços estesos, quan la persona que dirigeix el grup crida la paraula canvi, tots han de fer mitja volta. Mentre el grup gran va variant la seva disposició, hi haurà un jugador que s'encarrega d'agafar (el moix) i un altre s'haurà d'escapar (ratolí), si el moix cull al ratolí, hi haurà canvi de rols.

<p><b>Variants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar la distància</li> <li>- Variar els desplaçaments.</li> </ul>
<p><b>Avantatges:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciam el treball cooperatiu entre alumnes.</li> </ul>
<p><b>Inconvenients:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hi ha dues persones amb una activitat elevada i els altres tenen una activitat més reduïda.</li> <li>- Ocupa molt de temps i els protagonistes principals són molt pocs.</li> <li>- Pot arribar a ser avorrida per alguns alumnes.</li> <li>- Els jugadors que corren tenen un gran desgast i es cansen molt aviat.</li> </ul>
<p><b>Representació gràfica/dibuix.</b></p>

<p><b>Carrera marejant</b></p>	
<p><b>Part de la sessió:</b> Part principal</p>	<p><b>Destinataris:</b> A partir dels 10 anys</p>
<p><b>Objectius:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Millorar l'equilibri i el reequilibri</li> <li>- Potenciar la velocitat de desplaçament.</li> </ul>	
<p><b>Organització:</b> En forma de filera.</p>	<p><b>Nº de participants:</b> Un grup de més de 10 persones.</p>
<p><b>Espai:</b> Ha de ser un espai pla sense obstacles al voltant que puguin interrompre l'activitat.</p>	
<p><b>Material:</b> Cons alts.</p>	<p><b>Durada:</b> 5/10 minuts</p>

**Possibles adaptacions curriculars:** L'activitat es pot realitzar arrossegant-se per terra, a quatre potes, cul en terra, pel tal d'aquelles persones que no puguin correr o presenten dificultats. Llavors alhora de fer les voltes sobre un mateix pot fer 1 - 2 en comptes d'arribar a les 6 voltes.

**Descripció:** Aquest joc consisteix en fer una carrera d'anada i tornada d'aproximadament uns 20 metres de distància amb un cono. Quan un participant arriba al cono ha de fer 5 voltes sobre ell mateix i llavors tornar al lloc inicial per fer el relleu amb el seu company. Com que tornarà una mica marejat de les voltes, haurà d'intentar aconseguir mantenir l'equilibri per arribar al seu company.

**Variants:**

- Aumentar la distància
- Modificar la quantitat de voltes que haurà de fer l'alumnat sobre si mateix
- Anar i/o tornar d'esquenes
- Variar el tipus de desplaçaments.

**Avantatges:**

- S'igualen les forces entre els alumnes ja que tots tenen el mateix condicionant.

**Inconvenients:**

- Segons l'aprensió a les situacions diferents que tinguin els nins o nines pot tenir efectes secundaris.
- Amb la finalitat de guanyar i haurà alumnes que no faran les voltes que mani el docent.

**Representació gràfica/dibuix.**



## Bolos humans

**Part de la sessió:** Tornada a la calma

**Destinataris:** A partir del 8 anys

**Objectius:**

- Aconseguir relaxar el nostre cos llavors d'una sèrie d'activitats força intensos.
- Potenciar la cooperació grupal

**Organització:** Uns es col·locaràn en forma de bolos i els altres en fila darrera una línia.

**Nº de participants:** Un grup de més de 10 persones.

**Espai:** L'espai cal que sigui ampli i sense obstacles que puguin obstruir l'activitat

**Material:**

- Diversos tipus de pilotes.

**Durada:** Entre 5 i 10 minuts.60

**Possibles adaptacions curriculars:** Es pot fer també en lloc de la mà, amb el peu. A més, aquest alumne es podrà apropar una mica més alhora de realitzar el llançament per tenir més probabilitats d'encert.

**Descripció:** Un grup anirà tirant pilotes als bolos humans amb l'objectiu de tirar-los tots; quan una pilota toca sobre una persona que forma part dels bolos haurà de sortir fora ja que significa que ha estat eliminat.

A més el grup que s'encarrega de retornar les pilotes al grup que llança les hauran de tornar ordenadament per tal d'evitar que hi hagi pilotes per tot arreu.

**Variants:**

- Anar canviant el tipus de pilota
- Aumentar la distància entre els bolos humans
- Aumentar la distància del llançament
- Donar llibertat per distribuir-se a l'espai(bolos)

**Avantatges:**

- És necessari la col·laboració de tots per aconseguir tirar els bolos.

**Inconvenients:**

- El compromís motor és pràcticament nul.
- Trampes alhora de no sortir de la pista quan t'han tocat.
- Si no s'empren un determinat tipus de pilotes, poden fer mal als altres alumnes.

**Representació gràfica/dibuix.**



## JOCS POPULARS TRADICIONALS

<b>Joc de l'un, dos, tres pica paret</b>	
<b>Part de la sessió:</b> Activació	<b>Destinataris:</b> Persones d'entre 7 i 99 anys.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar la percepció de l'espai i una activació fisiològica.</li> <li>- Treballar els diferents desplaçaments.</li> <li>- Potenciar la velocitat de reacció.</li> </ul>	
<b>Organització:</b> Un nin o una nina estarà de cara a la paret i la resta podran estar de forma lliure a la seva esquena.	<b>Nº de participants:</b> Un grup de més de 5 persones.
<b>Espai:</b> Un espai pla, fora obstacles enmig.	
<b>Material:</b> No es precisa de cap tipus de material per realitzar aquesta activitat.	<b>Durada:</b> 10 minuts.
<b>Posibles adaptacions curriculars:</b> Es poden incloure qualsevol tipus de indicacions sobre com s'ha de progressar (peu coix, botant, de genolls...)	
<b>Descripció:</b> Un nen o una nena es col·loca cara a la paret i cantarà "Un, dos, tres, pica paret" i després es girarà intentar enxampar qualcú que estigui en moviment, si els/les veu, diu el nom del company/a i haurà de tornar al darrera del tot sinó, ha de tornar a fer l'acció d'abans. La resta dels companys seran a una distància de 20-25 metres i mentre el seu company o companya estigui mirant a la paret es desplaçaran el més ràpid possible per poder arribar a tocar-li l'esquena al o la que agafa. Si ho aconsegueixen, es canvien la posició.	
<b>Variants:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es desplaçen corrent.</li> <li>2. Es desplaçen botant.</li> <li>3. Una vegada tocada l'esquena del que ho du, s'iniciarà un pilla-pilla i hauran d'arribar a agafar a tota la classe.</li> <li>4. Aplicar diferents desplaçaments per poder arribar a tocar la paret.</li> </ol>	
<b>Avantatges:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tothom juga i el nivell de compromís motor està molt bé per a una activació.</li> </ul>	

**Inconvenients:**

- És molt fàcil fer trampes.
- Les persones menys àgils tenen menys probabilitats de guanyar.
- La persona que para, si vol pot fer tornar enrere a les persones que vulguin encara que no es moguin.

Representació gràfica/dibuix.

**Joc de la cadena**

**Part de la sessió:** Activació/Part principal

**Destinatari:** Persones de 7 a 99 anys.

**Objectius:**

- Potenciar els diferents desplaçaments.
- Millorar el treball cooperatiu.

**Organització:** Estaran de forma lliure per l'espai

**Nº de participants:** Un grup de més de 10 persones.

**Espai:** Un espai pla, fora obstacles.

**Material:** No es precisa de cap tipus de material per dur a terme aquesta activitat, encara que és opcional posar-hi cons per delimitar les zones del joc.

**Durada:** 7-10 minuts.

**Possibles adaptacions curriculars:** Es pot fer també que els nins hagin de fermar-se les sabates entre ells

per treballar la coordinació i la cohesió grupal, ja que és una variaant amb la que riuen molt.

**Descripció:** Hi ha una persona que ho ha de dur i ha d'intentar agafar els altres. Si agafa a qualche altra persona, l'agafa de la mà i tots dos han d'intentar agafar a la resta dels companys, que una vegada agafats s'han de collir de la mà amb els que ho duen.

**Variants:**

- Hi ha d'haver diferents desplaçaments.
- Si hi ha nombres pars de 4-6 es poden dividir en parelles de dos i així que hi hagi més gent que agafi.
- Reduir l'àrea del joc per complicar-ho una mica més.

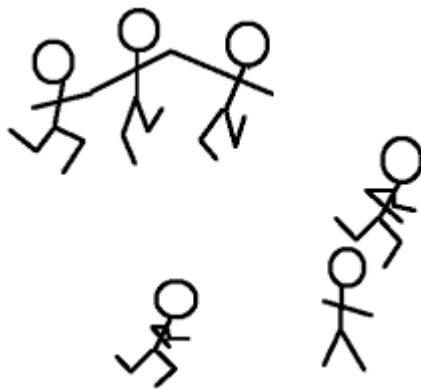
**Avantatges:**

- Molta participació.
- Potenciació del treball cooperatiu.

**Inconvenients:**

- Els participants han de realitzar un gran esforç a nivell físic.
- Es poden arribar a fer mal si no van alerta quan van de la mà.
- Falta de coordinació

**Representació gràfica/dibuix.**





## Joc de botar a la corda

**Part de la sessió:** Part Principal

**Destinatari:** Persones d'entre 10 i 55 anys.

**Objectius:**

- Potenciar els salts i les seves variants.
- Fomentar el treball cooperatiu.

**Organització:** Dos cullen corda i la rest boten per damunt.

**Nº de participants:** Grup de 3/4 persones.

**Espai:** A un espai plà, fora obstacles.

**Material:** Cordes.

**Durada:** 10-12 minuts.

**Posibles adaptacions curriculars:** Són moltes les adaptacions que es poden fer en el joc de botar la corda. Els propis nins si veuen que qualca company té problemes poden trobar la manera en que es senti inclòs en el grup. Botant la corda al ritme que ell necessita per exemple.

**Descripció:** Dues persones han de collir una corda pels seus vèrtex i han de començar a fer-la rodar, mentre unes altres persones han de intentar botar-la fora tocar-la.

**Variants:**

- En grups de 3-4 persones. Intentar botar i sortir. Intentar botar, fer una volta i sortir.
- Grups de 4-8 persones. Intentar botar i sortir per parelles. Intentar botar, fer volta i sortir per parelles. Intentar botar a la vegada el màxim de gent possible. Crear una coreografia.
- Grups de 8-16 persones. Intentar fer una coreografia tots junts. Intentar botar tots junts a l'hora.
- Intentar que aquelles persones que duen la corda s'incorporin dintre per botar.

**Avantatges:**

- Bona forma de millorar els salts verticals.
- Treball cooperatiu.
- Coordinació

**Inconvenients:**

- Segons amb la velocitat amb que es rodi la corda, pot haver-hi alguns accidents.
- Si no els agrada botar, n'hi ha que només roden la corda. Per tant pot ser que no hi hagi una rotació

adequada.

- Produeix una forta càrrega sobre la zona dels omòplats i la zona del quàdriceps.

**Representació gràfica/dibuix.**



**Joc dels relleus amb la corda**

**Part de la sessió:** Part principal

**Destinatari:** Dels 5 anys fins als 45 anys.

**Objectius:**

- Treballar la coordinació entre velocitat i salt.
- Fomentar l'agilitat

**Organització:** Grups en fileres enfrontades.

**Nº de participants:** Grup de més de 10 persones.

**Espai:** A un espai pla, fora obstacles.

**Material:**

- Cordes
- Conos

**Durada:** 10 minuts.

**Posibles adaptacions curriculars:** Podem fer que la carrera consisteixi anar d'un punt A a un punt B botant a la corda tot el grup, és a dir, que 2 persones de l'equip facin rodar la corda avançant mentres els altres la

intenten botar.

**Descripció:** La meitat dels alumnes es col·loquen a una part de la zona dividits en 3 grups, la resta es col·locarà just en front i també dividits en grups a una distància d'uns 20 metres aproximadament. Sortiran alhora un i el del front, del que es tracta és de córrer saltant a la comba.

**Variants:**

- Anar d'esquenes
- Anar de costat
- En comptes d'anar corrent, mitjançant salts.
- Augmentar la distància de la carrera.

**Avantatges:**

- Són activitats molt eficients per millorar la coordinació
- És un joc en el qual es minimitzen moltíssim les diferències de gènere.

**Inconvenients:**

- El temps d'espera fins a que tenguis de nou el torn fa que el compromís motor sigui baix.
- Fer trampes en el sentit de no botar la corda com toca per l'objectiu d'arribar abans i guanyar.

**Representació gràfica/dibuix.**



### Joc del talla peus i el talla caps.

**Part de la sessió:** Part principal

**Destinatari:** De 7 a 35/40 anys

**Objectius:**

- Millorar la velocitat de reacció
- Potenciar els reflexos
- Treballar l'agilitat

**Organització:** En forma de rotllana i un al centre.

**Nº de participants:** Un grup de més de 5 persones.

**Espai:** A un espai plà, fora obstacles.

**Material:**

- Cordes

**Durada:** 5 minuts

**Posibles adaptacions curriculars:** En comptes de fer-ho amb una corda (que pot fer mal) se pot fer amb grups més reduïts i amb un xurro. Augmenta el compromís motor i disminueix el perill.

**Descripció:** Cada grup farà un cercle i un membre de cada grup es col·locarà en mig i anirà girant-se sobre ell mateix amb una corda estirada amb la intenció de colpejar als seus companys primerament als peus i posteriorment al cap; els quals hauràn d'intentar esquivar-lo.

**Variants:**

- Augmentar o reduir el cercle.
- Moure la corda més lentament o més aviat
- La persona que està en mig del cercle vagi rotant cada minut aproximadament per evitar marejos de fer la volta sobre sí mateix.

**Avantatges:**

- La intensitat és gran ja que implica un nivell alt de concentració
- Ajuda a poder treballar l'agilitat de les cames

**Inconvenients:**

- Si la persona que està en mig no va rotant pot marejar-se.
- No controlar la força i poder fer mal a un company

**Representació gràfica/dibuix.****Joc de la pídola****Part de la sessió:** Tornada a la calma.**Destinataris:** 7 anys als 30 anys.

**Objectius:**

- Potenciar el salt.
- Treballar la flexibilitat de les cames

**Organització:** Es col·locaran en forma de filera.**Nº de participants:** Un grup de més de 3 persones.**Espai:** A un espai plà, fora obstacles.**Material:** No es precisa de cap tipus de material per a realitzar l'activitat.**Durada:** Uns 10 minuts aproximadament.**Posibles adaptacions curriculars:** Que els nins en comptes de col·locar-se de la manera habitual ho facin tombats per a que el bot sigui menys complicat si hi ha qualca alumne amb dificultats.**Descripció:** Aquest joc consisteix en botar damunt la fila d'alumnes, un darrere l'altre, els alumnes que formen la filera hauràn de col·locar-se encorbats amb els colzes en els genolls i el cap cap a dins amb la finalitat d'evitar que els que salten els hi puguin ferir.

Quan tota la filera a votat sobre els companys el joc i el primer que ha saltat torna al lloc inicial, es pot donar per finalitzat el joc.

**Variants:**

- Deixar més o menys espai entre els companys.
- Donar un temps limitat per completar la volta.
- Modificar el salt (peus junts, peus separats)

**Avantatges:**

- El compromís motor és alt
- Es treballa el salt d'una manera més dinàmica.

**Inconvenients:**

- Augmenta el perill per col·lisió entre els companys que han de botar.
- Les persones que romanen acotades poden fer-se mal a l'esquena per l'impuls del company a botar o al cap.

**Representació gràfica/dibuix.**



**Joc de les seqüències toques**

**Part de la sessió:** Tornada a la calma

**Destinataris:** Dels 7 anys als 99 anys.

**Objectius:**

- Treballar la cooperació entre tot el grup - classe.
- Afavorir i millorar la confiança i les relacions entre els propis companys.

**Organització:** En forma de rotllana.

**Nº de participants:** Un grup de més de 5 persones.

**Espai:** L'espai pot ser obert o tancat.

**Material:** No es precisa de cap tipus de material per a realitzar l'activitat.

**Durada:** Uns 5 minuts aproximadament

**Posibles adaptacions curriculars:** Que els alumnes hagin d'escriure amb la mà a l'esquena del company un missatge positiu del company que té a davant. Quan arribi el torn de dir el missatge que ha arribat es revisa si és el correcte per part del professor i si no és així l'alumne dirà el que volia dir sobre el seu company.

**Descripció:** Aquest joc divertit consisteix en fer un cercle entre tota la classe i posam les mans a les espatlles del company que tenim en front i tanquem els ulls per tenir el cos en una postura de relaxació. Un d'ells inicia el joc, el qual toca les espatlles a un company i fa un certs moviments o tocs a les espatlles del company el qual haurà d'imitar allò que ha sentit i fer-ho al company que té al front.

Un cop tots hagin passat, la roda tornarà a la persona que ha iniciat el joc per així comprovar si allò que ell o

ella ha fet al company / a li ha arribat d'igual manera o si pel contrari hi ha hagut interferències.

**Variants:**

- Els nins han de fer un massatge al company de davant i aquest ha de reproduir-ho instantàneament al que té just davant. S'ha d'intentat aconseguir que el company que té darrera li faci arribar el mateix massatge.
- Posar una seqüència de números a l'esquena del company (de 3-4 xifres) i llavors li ha d'arribar tal qual al darrer de la fila.

**Avantatges:**

- És una tècnica molt bona de relaxació.
- Ajuda a la descàrrega muscular tras l'exercici físic

**Inconvenients:**

- Hi poden haver alumnes que, degut a la seva inmaduresa o necessitat de cridar l'atenció, no passin el missatge rebut així com cal.
- Pot succeir que no tot l'alumnat estigui en total relax.

Representació gràfica/dibuix.





## ESPORTS

<b>Qui té més cercles a casa?</b>	
<b>Part de la sessió:</b> Activació	<b>Destinataris:</b> Persones d'entre 6 i 50 anys
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar la coordinació.</li> <li>- Millorar la lateralitat</li> <li>- Potenciar la capacitat de reacció</li> </ul>	
<b>Organització:</b> Dividirem la classe en dos grans grups. I dins cada grup, formarem subgrups	<b>Nº de participants:</b> Entre 10 - 12 alumnes
<b>Espai:</b> L'espai ha de ser tancat i sense obstacles que puguin dificultar l'activitat.	
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cons</li> <li>- Cercles</li> </ul>	<b>Durada:</b> Uns 10 minuts aproximadament
<b>Possibles adaptacions curriculars:</b> Poden fer-ho amb una venda als ulls i essent guiats pels companys.	
<b>Descripció:</b> Aquest joc tracta de que cada grup es col·locarà en una zona determinada, allà dit grup es dividirà en subgrups de 4 persones on cadascun es posarà en una part del requadre en el qual hi ha un cercle, i en mig del requadre hi haurà un cercle amb 5 conos en mig.  El joc consisteix en que cada parella, units de la mà, han d'anar a agafar els aros d'enmig i posar-los dins "ca seva" i intentaran robar els aros als seus contrincants.	
<b>Variants:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sortir de manera individual.</li> <li>- Col·locar més aros.</li> <li>- Augmentar la distància entre la sortida inicial i la posició dels aros.</li> <li>- Fer l'activitat a la pata coixa per augmentar el nivell de compromís motor.</li> <li>- Sortir tots els membres del grup junts, i d'aquesta manera, es treballa la coordinació de grup.</li> </ul>	
<b>Avantatges:</b>	

- Compromís motor més elevat.
- Treball de condició física.
- Ajuda a millorar la cooperació de grup.

**Inconvenients:**

- Si no calculam bé les distàncies o el temps, en comptes d'un joc pot ser un patiment pels nins.
- Hi pot haver falta de cooperació entre els companys alhora d'establir una estratègia per aconseguir l'objectiu

Representació gràfica/dibuix.



**Encertar la pilota a la cistella**

**Part de la sessió:** Part principal

**Destinatari:** D'entre 6 i 55 anys

**Objectius:**

- Afavorir la mobilitat
- Treballar cooperativament per a aconseguir un objectiu

**Organització:** Dividirem la classe en 2 grups

**Nº de participants:** Entre 20 i 24 persones

**Espai:** Espai tancat sense cap obstacle que pugui impedir la realització d'una bona activitat.

<p><b>Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cistella</li> <li>- Pilotes</li> <li>- Petos</li> </ul>	<p><b>Durada:</b> Uns 10 minuts aproximadament</p>
<p><b>Posibles adaptacions curriculars:</b> Seguint amb la tònica de l'exercici anterior podem envenar els ulls dels alumnes i col·locar un cascabell a les canastes. Cada equip haurà de ficar el major nombre de vegades la pilota a la cistella durant un temps determinat. Però cada equip tindrà la seva cistella. L'alumne que du la cistella també té els ulls envenats i no podrà veure a on és la pilota. A cada equip hi haurà un alumne amb els ulls destapats que guiarà als companys.</p>	
<p><b>Descripció:</b> Jugaran dos equips els quals s'hauràn de passar la pilota i al vuitè pase es podrà ficar la pilota dins la cistella, la qual serà portada per un membre del grup i haurà d'encestar a una distància mínima de 2 metres.</p>	
<p><b>Variants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La pilota ha de passar per diverses àrees de joc</li> <li>- Augmentar el número de passades abans de poder encertar</li> <li>- No es pot tornar la pilota al company que prèviament te l'ha pasada.</li> <li>- Podem modificar la pilota ja que segons aquesta necessitem més o menys força en el llançament.</li> <li>- Fer passades en les quals sigui obligatori que la pilota passi per nin i seguidament, per una nina.</li> </ul>	
<p><b>Avantatges:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La cooperació entre l'equip és clau per a aconseguir encertat.</li> <li>- Es necessita molta mobilitat per crear zones de passades.</li> </ul>	
<p><b>Inconvenients:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si juntem nins amb nines, les nines no es sentiran importants ja que la pilota sempre passarà pels nins.</li> <li>- Hi ha jugadors/es que es poden quedar quiets a un mateix lloc i no entraran en contacte amb el joc.</li> <li>- Es poden fer trampes a l'hora de comptabilitzar el número de passades.</li> </ul>	
<p>Representació gràfica/dibuix.</p>	



<b>Mato</b>	
<b>Part de la sessió:</b> Part principal	<b>Destinataris:</b> Entre 6 i 50 anys.
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ser àgil amb la pilota.</li> <li>- Assolir una sèrie d'estratègies entre els companys per a poder guanyar</li> </ul>	
<b>Organització:</b> Dividirem la classe en dos grups per tal de fer equips.	<b>Nº de participants:</b> Un mínim de 10 persones.
<b>Espai:</b> Ha de ser un espai pla, sense cap tipus d'objectes que puguin impedir la bona pràctica del joc. Es pot dur a terme tant en un espai tancat com obert.	
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pilota</li> <li>- Conos</li> </ul>	<b>Durada:</b> 10 minuts aproximadament.
<b>Posibles adaptacions curriculars:</b> Jugar només amb una mà (canviant l'hàbil per la menys hàbil). L'alumnat que presenti dificultats motores podrà fer 4 passos abans de llançar la pilota i d'aquesta manera obtindrà més possibilitats de ferir al company.	
<b>Descripció:</b> Un jugador tindrà la pilota amb l'objectiu de "matar" als seus companys, per fer-ho necessita colpejar-lo amb la pilota sense que la pugui agafar, si ho aconsegueix aquest es quedara assegut al terra i	

únicament podrà jugar quan la pilota li reboti. En cas contrari, continuarà jugant.

**Variants:**

- Modificar el tamany de la pilota i d'aquesta manera modifiquem el tipus de llançament que es precisa.
- Augmentar o reduir l'espai de joc.
- Habilitar zones de "salvo" per les quals no pots estar més de 5 segons.

**Avantatges:**

- La capacitat anaeròbica és elevada
- S'han de donar una sèrie d'estratègies individuals i autònomes per tal d'aconseguir eliminar rivals.

**Inconvenients:**

- Si el temps és excessiu poden cansar-se massa.
- Si l'activitat no està ben estructurada i dissenyada, les persones amb menys habilitat tindran moltes més complicacions per mantenir-se dins el joc.
- No controlar la força del llançament i ferir al company.

Representació gràfica/dibuix.



<b>Feim del guies</b>	
<b>Part de la sessió:</b> Tornada a la calma	<b>Destinataris:</b> D'entre 8 i 45 anys.
<b>Objectius:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar la confiança en el company</li> </ul>	
<b>Organització:</b> Dividirem la classe per parelles.	<b>Nº de participants:</b> Un mínim de 2 persones
<b>Espai:</b> Ha de ser obert i tancat, convé que hi hagi obstacles per en mig i així l'activitat tindrà més sentit i més eficaç.	
<b>Material:</b>	<b>Durada:</b> 10 minuts
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Antifaç</li> </ul>	
<b>Posibles adaptacions curriculars:</b> Donar les indicacions en anglès.	
<b>Descripció:</b> L'activitat consistirà en fer de guia sobre un company, el qual haurà de confiar en les indicacions d'aquest per a dur-lo a un lloc determinat. Les indicacions han de ser clares i concises per tal de que l'alumne que no veu es pugui desplaçar amb seguretat.	
<b>Variants:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Canviar de rols i de recorregut.</li> </ul>	
<b>Avantatges:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Els alumnes prenen consciència de les dificultats que tenen les persones amb una discapacitat visual alhora de desplaçar-se.</li> <li>- Els alumnes adquireixen responsabilitat ja que una persona depèn d'ell o ella.</li> </ul>	
<b>Inconvenients:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alguns alumnes es poden marejar o molestar estar un cert temps sense veure.</li> <li>- Fer trapes i obrir els ulls.</li> </ul>	

- Topar-se contra qualsevol objecte i fer-se mal si les indicacions no són clares

Representació gràfica/dibuix.



### Troba l'objecte.

**Part de la sessió:** Tornada a la calma

**Destinatari:** Entre 6 i 50 anys.

**Objectius:**

- Potenciar la lateralitat

**Organització:** Dividirem la classe per parelles

**Nº de participants:** Mínim 2 persones.

**Espai:** Ha de ser pla sense cap tipus d'obstacle que pugui impedir la bona pràctica de l'activitat.

**Material:**

- Antifac
- Un objecte

**Durada:** 1-2 minuts.

**Posibles adaptacions curriculars:** Donar les indicacions en anglès.

**Descripció:** En aquesta activitat un membre de la parella es mantindrà amb els ulls clucs i mentre la professora posa un objecte en mig, el company que veu donarà les indicacions oportunes al seu company per a què vagi a recollir l'objecte.

El primer jugador amb ulls tapats que agafi l'objecte ha guanyat.

**Variants:**

- Canviar l'objecte en funció de les característiques (més gran o petit, més alt o més baix, més gras o més prim)
- Determinar la distància entre objecte i alumne

**Avantatges:**

- Promou la confiança en el company
- És una activitat molt cooperativa, ja que la parella forma un únic equip

**Inconvenients:**

- Només hi ha un guanyador
- Si les indicacions s'entenen malament, es poden xocar 2 companys o més i ferir-se.

**Representació gràfica/dibuix.**





## Ens movem pels sons.

**Part de la sessió:** Tornada a la calma

**Destinatari:** Entre 6-50 anys

**Objectius:**

- Discriminar els diferents sons i trobar al teu company/a

**Organització:** Dividirem la classe per parelles

**Nº de participants:** Mínim 2 persones

**Espai:** Ha de ser pla sense cap tipus d'obstacle que pugui impedir la bona pràctica de l'activitat.

**Material:** Antifaç

**Durada:** 1-2 minuts

**Posibles adaptacions curriculars:** Posar obstacles a l'espai.

**Descripció:** Per parelles confirmaran un so, per tal de cercar a l'altre integrant de la parella, especialment ha de ser un so d'un animal per fer més divertida l'activitat i causar confusió a les persones que juguen.

**Variants:**

- Reduir o augmentar la distància per fer l'activitat.
- Poder estar en moviment mentre fas el so al teu company/a

**Avantatges:**

- Establir major confiança en el teu company/a
- Reconèixer el so establert pel teu integrant de parella

**Inconvenients:**

- Tenir alerta amb els altres jugadors, ja que poden col·lisionar i ens podem fer mal o caure.

**Representació gràfica/dibuix.**



### Futbol a ulls clucs

**Part de la sessió:** Part principal

**Destinatari:** Persones d'entre 7 i 50 anys

**Objectius:**

- Treballar la coordinació entre tot el grup.
- Millorar les habilitats de percepció auditva.

**Organització:** Dividirem la classe en dos grups, en les quals cada grup formarà 2 equips per poder jugar.

**Nº de participants:** 24-30 alumnes

**Espai:** L'espai pot ser tant obert com tancat, sense cap tipus d'objectes que pugui fer d'obstacle per al bon funcionament de la sessió.

**Material:**

- Pilota sonora
- Antifaç
- Material de cartró (reciclat) per formar porteries.

**Durada:** 5 minuts

**Posibles adaptacions curriculars:**

**Descripció:** Els 2 equips romandràn asseguts i distribuïts de manera ordenada en diverses zones del camp amb l'objectiu de passar-se la pilota amb la mà, sense que sigui interceptada,( no val llançar-la cap amunt) amb l'objectiu principal de marcar.

**Variants:**

- Augmentar la llargària de la porteria per a que sigui més fàcil fer gol
- Fer el camp més estret.
- Contar les passades abans de tirar.

**Avantatges:**

- És una activitat en la qual l'alumnat pren consciència i sensibilització de les persones amb discapacitat visual.
- Pot resultar molt divertida ja que és una activitat dinàmica

**Inconvenients:**

- Es poden fer trapes amb facilitat per aconseguir marcar gol. (Obrir els ulls)
- Llançar la pilota per damunt i ferir a qualche company.

**Representació gràfica/dibuix.**



## Protegim a la tortuga

**Part de la sessió:** Tornada a la calma

**Destinataris:** Persones d'entre 7 i 35 anys

**Objectius:**

- Dissenyar una estratègia col·lectiva per aconseguir arribar al camp rival.
- Treballar la cooperació de grup

**Organització:** Dividirem la classe en dos grans grups d'entre 10-12 persones.

**Nº de participants:** 24-30 alumnes

**Espai:** L'espai pot ser tant obert com tancat, sense cap tipus d'objectes que pugui fer d'obstacle per al bon funcionament de la sessió.

**Material:**

- Conos per delimitar l'àrea del joc
- Utilitzar cartró que faci d'escut per protegir a la tortuga
- Xurros de natació o altres similars per a que el rival pugui ferir a la tortuga

**Durada:** 5 minuts

**Posibles adaptacions curriculars:** L'alumnat amb mobilitat reduïda pot tenir el paper de tortuga.

**Descripció:** Es tracta de que la tortuga amb la col·laboració de tot el seu equip haurà d'intentar arribar al camp rival sense que sigui ferida, si ho es, doncs hauran de donar 3 passades cap enrere. L'equip que pretèn ferir a la tortuga única i exclusivament ho pot fer donant cops de cintura cap avall. Hi haurà 3 atacants que s'encarregaran d'anar a per la tortuga rival i la resta defensaran a la pròpia tortuga per tal d'evitar que la toquin. Si els atacants són tocats, tornaran al seu punt d'inici.

Guanya el primer equip que aconsegueixi arribar al camp rival.

**Variants:**

- Canviar el rol de la tortuga
- Fer 5 passades enrere en comptes de 3, o simplement 1.
- Reduir l'espai per tal d'aconseguir arribar abans al camp rival.

**Avantatges:**

- És una activitat en la qual la cooperació entre tot l'equip esdevé un factor clau per guanyar.
- Els alumnes que tenen més dificultats alhora de socialitzar-se, amb aquest joc aconsegueixen millorar les relacions amb els altres i augmentar la confiança.

**Inconvenients:**

- Es poden fer trampes i no complir les normes assignades.
- Colpejar amb massa força al company i fer-li mal.

Representació gràfica/dibuix.

**TOCA-TOCA**

**Part de la sessió:** Activació

**Destinatari:** A partir 9 anys

**Objectius:**

- Treballar la cohesió de grup i l'autonomia
- Potenciar la cooperació i fomentar la estratègia.

**Organització:** Dividirem la classe per parelles i ens col·locarem en 2 fileres una front l'altra a una distància d'uns 20 metres aproximadament.

**Nº de participants:** Grup sencer o dividit en petits grups de 12-14

**Espai:** Mitjà- fixe. Qualsevol espai obert o tancat..

**Material:**

- Petos

**Durada:** 15 - 20 minuts

Possibles adaptacions curriculars: Si hi ha qualche infant que presenta dificultats de mobilitat se li assignarà un rol passiu com el d'àrbitre o els seus companys i companyes d'equip han de trobar una estratègia per aconseguir que es posi primer a la cadena.

**Descripció:** formar una cadena amb tots els/les integrants de l'equip abans de que ho faci l'equip contrari.

**Variants:**

- Fer el camps més gros o més petit per augmentar o disminuir la dificultat.
- Els/Les membres que ja s'han incorporat a la cadena, poden sortir d'ella per ajudar als altres, però per poder-se tornar a incorporar a la cadena hauran de seguir la normativa del joc i tocar les respectives parets.
- Els/Les participants que han estat tocats/des per un/una adversari/a, es mantindran estàtics, en forma d'estàtua, durant 10 segons que hauran de contar en veu alta.

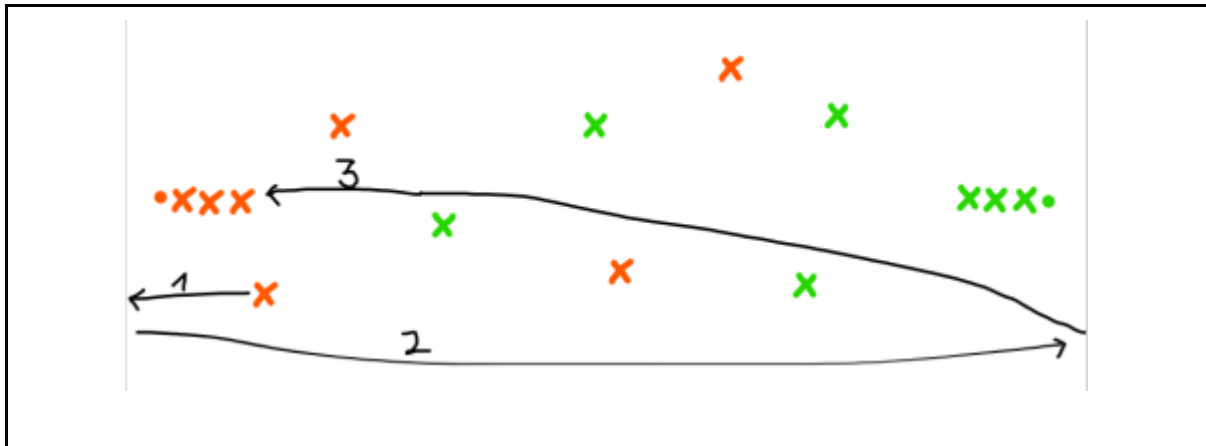
**Avantatges:**

- Molta mobilitat
- Has de crear una estrategia que dugui al teu equip a guanyar
- Fa que vulguis tornar a jugar

**Inconvenients:**

- Pot resultar frsutant no agafar i ser agafat
- Aquell que arriba primer, el seu compromís motor disminueix

Representació gràfica/dibuix.



<b>El Semàfor Reciclat</b>	
<b>Part de la sessió:</b> Activació	<b>Destinataris:</b> 5è Primària
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar la coordinació</li> <li>- Millorar la lateralitat</li> <li>- Desenvolupar el llançament i la precisió</li> </ul>	
<b>Organització:</b> 4 equips	<b>Nº de participants:</b> 4-5 per equip
<b>Espai:</b> Gimnàs/ Pati del centre	
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 botelles de plàstic</li> <li>- 8 envasos de iogurt</li> <li>- 8 brics de llet</li> <li>- 8 tubs de cartró de paper de vàter</li> <li>- 4 garrafes d'aigua</li> </ul>	<b>Durada:</b> 10-15 minuts
<b>Possibles adaptacions curriculars:</b> Si hi ha qualche alumne amb dificultats motrius, per llançar la bolla dins la garrafa podrà situar-se més aprop per tirar.	

**Descripció:** Hi ha quatre equips, que hauran de desplaçar-se segons les indicacions del docent. Han de arribar a la cistella i ficar la pilota, si ho fan, han de fer un únic moviment dels objectes i intentar fer una sèrie de tres objectes iguals, abans que el equip contrari. Si es falla, no es pot fer cap moviment, s'ha de passar la pilota al altre company de equip.

**Variants:**

- Canviar el tipus de desplaçament per anar a ficar la bolla dins la garrafa i per fer el moviment de material.
- Fer el desplaçament en parelles. D'aquesta manera, els infants estan més actius i participen més al joc.

**Avantatges:**

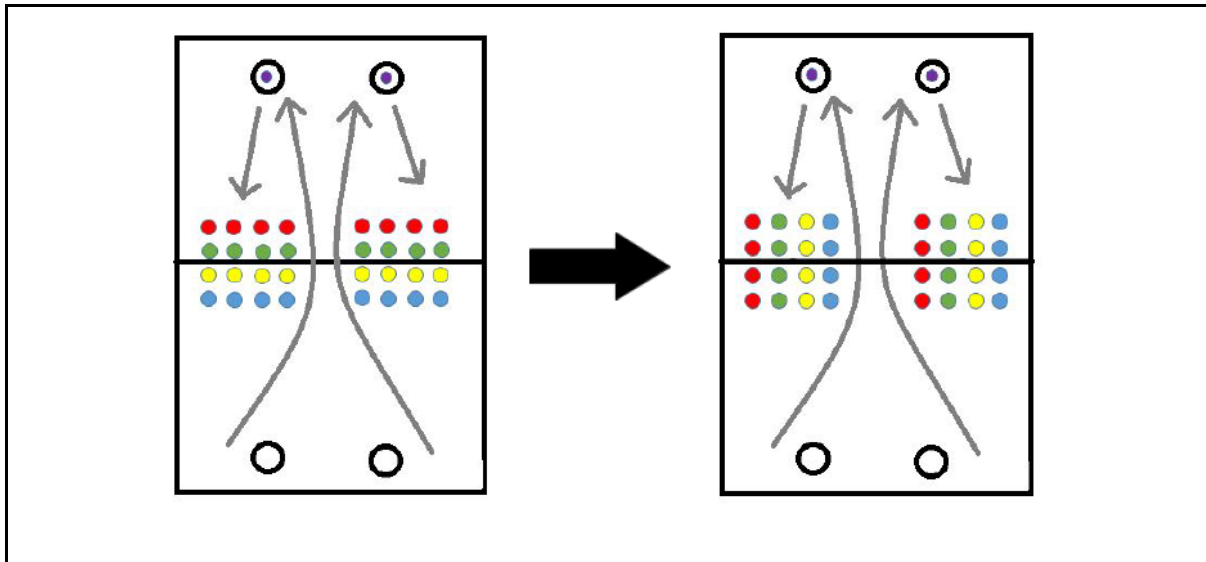
- És un joc entretingut
- Fomenta la competència
- Fa que pensis mentres jugues, per fer el moviment dels objectes

**Inconvenients:**

- Pot resultar molt repetitiu
- Manca de alternatives dins el propi joc

Representació gràfica/dibuix.





<b>Les illes en perill</b>	
<b>Part de la sessió:</b> Tornada a la calma	<b>Destinataris:</b> 2n cicle Primària
<b>Objectius:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquirir, triar i aplicar principis i regles per resoldre problemes motors i actuar de manera eficaç i autònoma, desenvolupant la iniciativa individual i l'hàbit de treball en equip en la pràctica d'activitats físiques, esportives i artísticosexpressives.</li> <li>- Participar en activitats físiques establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns, resolent mitjançant el diàleg els conflictes que puguin sorgir i evitant discriminacions per qüestions personals, de gènere, socials i/o culturals així com també les conductes violentes.</li> </ul>	
<b>Organització:</b> 4 grups	<b>Nº de participants:</b> 4-5 per equip
<b>Espai:</b> espai ampli	
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Matalàs/cartró</li> <li>- Peces de tangram o puzzle</li> <li>- Tires de llençols per tapar ulls i boca</li> </ul>	<b>Durada:</b> 20 minuts
<b>Possibles adaptacions curriculars:</b> No hi ha	

**Descripció:** Cada grup representa una illa (que està en perill d'enfonsament) i

cada una d'aquestes posseeix una balsa per a desplaçar-se, i una peça de tangram o trencaclosques.

Cada illa té un obstacle per a desplaçar-se (no pot veure, no pot parlar, no pot caminar i no pot utilitzar les mans), de manera que necessitarà la col·laboració dels/les companys/es d'una altra illa.

A cada balsa hi haurà d'anar un mínim de dues persones i un màxim de tres.

Hauran d'arribar tots i totes els /les components de les illes a l'illa supervivent i resoldre un trencaclosques amb les seves peces.

**Variants:**

- No presenten varietats

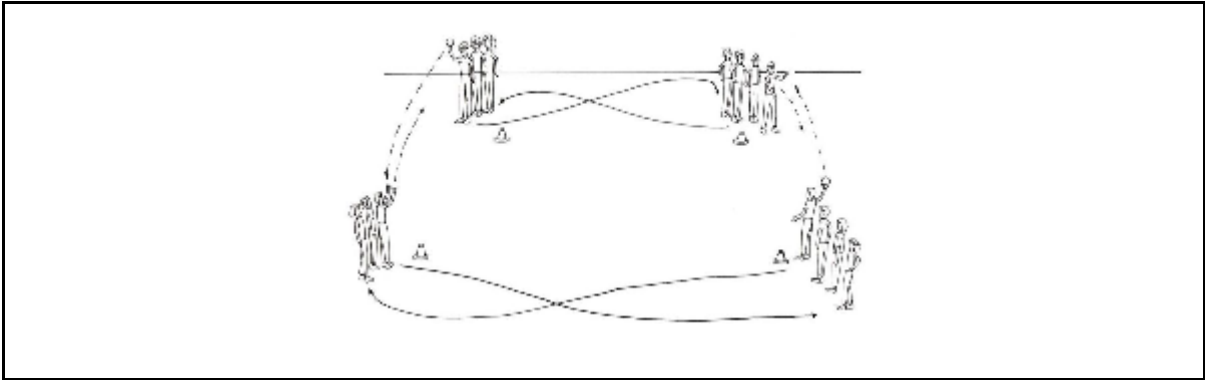
**Avantatges:**

- És un joc que has de pensar
- Comunicació constant amb el company
- Actives tots els sentits jugant

**Inconvenients:**

- Segons el handicap assignat, pot resultar massa difícil
- Hi poden arribar un grup, molt més abans que la resta

Representació gràfica/dibuix.



## 9. Referencias bibliográficas

- Abernethy, B.; Côté, J. i Baker, J. (2002). Expert decision making in team sport. Report to the Australian Sports Commission. Brisbane: University of Queensland.
- Aguiar, N. y Breto, C. (2005). La escuela, un lugar para aprender a vivir. Experiencias de trabajo cooperativo en el aula. Madrid: CIDE.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In Action control (pp. 11-39). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.
- Anderman, E.M. y Maerh, M.L.(1994). Motivation and strategy use in science: Individual differences and class effects. *Journal of Research in Science Teaching*, 31, 811-831.
- Anderman, E.M. y Midgley, C. (1997). Changes in achievement goal orientations, perceived academic competence, and grades across the transition to middle-level schools. *Contemporary Educational Psychology*, 22 (3), 269-298.
- Ausubel 1978, Citado por Ontoria y cols. En: Mapas conceptuales. Séptima edición. Madrid: Editorial Narcea;1997: 18
- Baker, J.; Côté, J. i Abernethy, B. (2003c). Learning from the experts: Practice activities of expert decision-makers in sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport* (74), 342-347.
- Belando, N. (2013). Motivación autodeterminada y compromiso deportivo en estudiantes adolescentes (Doctoral dissertation, Universidad Miguel Hernández de Elche).
- Biddle, S. (1995). Exercise and psychosocial health. *Research quarterly for exercise and sport*, 66(4), 292-297.
- Bradbury (2000). Stepping on Up: Guidelines for Self-Coaching. *The Journal of Excellence* (5) (en línea). <http://www.zoneofexcellence.com> (consulta: 23 de Noviembre de 2019)
- Bruner, J. (1986). Juego, pensamiento y lenguaje. *Perspectivas: Revista trimestral de educación comparada*, (1), 79-85
- CAILLOIS, R (1979). Sobre la naturaleza de los juegos y su clasificación. En *Sociología del deporte*. Miñon. Valladolid.
- Coll, C., & Solé, I. (2001). Enseñar y aprender en el contexto del aula. C. Coll, J. Palacios y A. Marchesi (Comps.). *Desarrollo Psicológico y Educación*, 2.
- Côté, J. i Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. A J. M. Silva i D. Stevens, *Psychological foundations of sport* (pp. 484-502). Boston: Merrill.
- Covington, M.V. (2000). Goal Theory, Motivation, and School Achievement: An Integrative Review. *Annual Review of Psychology*, 51, 171-200.
- De Mello, G. N. (1991). ¿ Qué debe enseñar la escuela básica?. *rimer curso nacional para directivos de educación primaria*, 17.
- Díaz F, Hernández G. La motivación escolar y sus efectos en el aprendizaje. En: *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: McGraw Hill;1999: 35-49.

- Dweck, C.S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Elliot, A.J. y Harackiewicz, J.M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 461-475.
- Fernández-Río, J. (2003). El aprendizaje cooperativo en el aula de educación física para la integración en el medio social: análisis comparativo con otros sistemas de enseñanza y aprendizaje. [CD-ROM]. Valladolid: La Peonza.
- Ferrer-Caja, E., & Weiss, M. R. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 267-279.
- Gibbons, S. y Black, K.M. (1997): Effect of participation in teambuilding activities on the self-concepts of middle school physical education students. En *Avante*, nº1, pp. 46 – 60.
- Gillies, R. M. (2007). *Cooperative learning. Integrating theory and practice*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Glover, D. R. y Midura, D. W. (1992). *Team building through physical challenges*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & Abardes, J. A. (2014). Análisis de los perfiles motivacionales y su relación con la importancia de la educación física en secundaria. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(38), 11-29.
- Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2014). Predicción de la motivación autodeterminada según las orientaciones de meta y el clima motivacional en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (25), 23-27.
- Gutiérrez Delgado, M. (2004). La bondad del juego, pero... *Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*.
- Hagger, Wood, Stiff, i Chatzisarantis, (2009).
- Harackiewicz, J.M., Barron, K.E. y Elliot, A.J. (1998). Rethinking achievement goals: When are they adaptive for college students and why?. *Educational Psychologist*, 33 (1), 1- 21.
- de la Fuente Arias, J. (2004). Perspectivas recientes en el estudio de la motivación: la Teoría de la Orientación de Meta. *Electronic journal of research in educational psychology*, 2(1), 35-61.
- Hein, V., Mütter, M., & Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19.
- Hidi, S. y Harackiewicz, J.M. (2000). Motivating the academically unmotivated: A critical issue for the 21st century. *Review of Educational Research*, 70 (2), 151-179.
- Hoy, A. W., Hoy, W. K., & Davis, H. A. (2009). Teachers' self-efficacy beliefs.
- Izquierdo, E. G., & Tendero, G. R. (2017). Análisis del tiempo de compromiso motor en educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (45), 31-51.
- Jacobs, G. M., Power, M. A. e Inn, L. W. (2002). *The teacher's sourcebook for cooperative learning*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.

- Johnson, B. A., Anderson, W. M., & Sproule, W. D. (2007). U.S. Patent No. 7,159,174. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office.
- Kaplan, A. y Midgley, C. (1997). The effect of achievement goals: Does level of perceived academic-competence make a difference?. *Contemporary Educational Psychology*, 22 (4), 415-435.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation: A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(4), 36-41.
- López Alcaraz, J. M. (2006). La asignación de roles como una de las decisiones previas en el aprendizaje cooperativo. En C. Velázquez, C. Castro y F. Vaquero (Coords.), *Actas del V Congreso internacional de actividades físicas cooperativas*. Oleiros, 30 de junio al 3 de julio. [CD-ROM]. Valladolid: La Peonza.
- Lorenzo, A., & Sampaio, J. (2005). Reflexions sobre els factors que poden condicionar el desenvolupament dels esportistes d'alt nivell. *Apunts. Educació física i esports*, 2(80), 63-70.
- Maerh, M.L. y Midgley, C. (1996). *Transforming school cultures*. Boulder, CO: Westview.
- Marín, S. y Blázquez, F. (2003). *Aprender cooperando: el aprendizaje cooperativo en el aula*.
- Maslow, A., & Maslow, P. A. (2015). *La Motivación*. Trabajo, 23(06).
- Middleton, M. J., y Midgley, C. (1997). Avoiding the demonstration of lack of ability: an underexplored aspect of goal theory. *Journal of Educational Psychology*, 89 (4), 710- 718.
- MOOR, P. (1987). *El juego en la educación*. Herder. Barcelona.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Cutre, D. G. (2010). The achievement goal and self-determination theories as predictors of dispositional flow in young athletes [La teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación como predictoras del flow disposicional en jóvenes deportistas]. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 26(2), 390-399.
- Moreno, J. A., Zomeño, T. E., Marín, L. M., Cervello, E., & Ruiz, L. M. (2009). Variables motivacionals relacionades amb la pràctica esportiva extraescolar en estudiants adolescents d'educació física. *Apunts. Educació física i esports*, 1(95), 38-43.
- Moreno-Murcia, J. A., Joseph, P., & Hernández, E. H. (2013). Cómo aumentar la motivación intrínseca en clases de educación física. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (1), 30-39.
- Murcia, J. A. M., Marín, L. C., Gómez, P. H., RODRÍGUEZ, G. H., LACÁRCEL, J. A. V., & GIMENO, E. C. (2008). Predicción de la motivación autodeterminada según las estrategias para mantener la disciplina y la orientación motivacional en estudiantes adolescentes de educación física. *Apuntes de Psicología*, 26(3), 501-516.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of educational psychology*, 97(3), 444.
- Peña, J. D. (2010). El aprendizaje cooperativo y las competencias. *Revista d'innovació docent universitària: RIDU*, (2), 1-9.
- Pintrich, P.R. (2000a). The role of goal orientation in self-regulated learning. En M Boekaerts, P.R. Pintrich y M. Zeidner (eds.), *The handbook of self-regulation* (pp. 451-502). San Diego: Academic Press.

- Pintrich, P.R. (2000b). Multiples Goals, Multiples Pathways: The role of Goal Orientation in learning and Achievement. *Journal of Educational Psychology*, 92 (3), 544-555.
- Pintrich, P.R. y Maerh, M.L. (Eds.) (1997). *Advances in motivation and achievement*, vol. 10. Greenwich, C.N.: JAI.
- Pintrich, P.R., y De Groot, E.V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33-40.
- Pintrich, P.R., y García, T. (1994). Regulating motivation and cognition in the classroom: The role of self-schemas and self-regulatory strategies. En D. Schunk y B. Zimmerman (Eds.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Pons Moger, R. (2018). Fomentar el Treball Cooperatiu a l'àrea d'Educació Física.
- Prieto, L. (2007). *El aprendizaje cooperativo*. Madrid: PPC.
- Pujolàs, P. (2009). La calidad en los equipos de aprendizaje cooperativo. Algunas consideraciones para el cálculo del grado de cooperatividad. *Revista de educacion*, 349, 225-239.
- Rodríguez, J. O. (2006). La motivación, motor del aprendizaje. *Revista Ciencias de la Salud*, 4.
- Rovegno, I., & Dolly, J. P. (2006). 3.4 Constructivist perspectives on learning. *Handbook of physical education*, 242.
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- SCHILLER, F. (1954). *La educación estética del hombre*. EspasaCalpe. Madrid.
- Seifert, T. L. (1995). Characteristics of ego- and task-oriented students: a comparison of two methodologies. *British Journal of Educational Psychology* 65, 125-138.
- Shneider, R.J., Ackerman, P.L. y Kanfer, R. (1996). To “act wisely in human relations”: exploring the dimensions of social competence. *Personality Individual Differences*, 21, 469-481.
- Skaalvik, E.M. (1997). Self-enhancing and self-defeating ego orientation: Relations with task and avoidance orientation, achievement, self-perceptions, and anxiety. *Journal of Educational Psychology*, 89 (1), 71-81.
- Spray, C. M., & Wang, C. J. (2001). Goal orientations, self-determination and pupils' discipline in physical education. *Journal of Sports Sciences*, 19(12), 903-913.
- Standage, M., & Treasure, D. C. (2002). Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 72(1), 87-103.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of educational psychology*, 95(1), 97.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 75(3), 411-433.
- Thorkildsen, T.A. y Nicholls, J.G. (1998). Fifth graders' achievement orientations and beliefs: individual and classroom differences. *Journal of Educational Psychology*, 90 (2), 179- 201.

- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological bulletin*, 119(3), 488.
- Velázquez, C. (2004). *Las actividades físicas cooperativas*. Secretaría de Educación Pública, México
- Velázquez, C. (2013). Análisis de la implementación del aprendizaje cooperativo durante la escolarización obligatoria en el área de educación física. Recuperat de: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/2823>
- Vlachopoulos, S., & Biddle, S. J. (1997). Modeling the relation of goal orientations to achievement-related affect in physical education: Does perceived ability matter?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 169-187.
- Weiss, M. R., & Petlichkoff, L. M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric exercise science*, 1(3), 195-211.
- Wentzel, K.R. (1996). Motivation in context: Social relationships and achievement in middle school. En J. Juvonene y K.R. Wentzel (eds.), *Social Motivation: Understanding children's school adjustment* (pp. 226-247). New York: Cambridge University Press.
- Wentzel, K.R. y Wigfield, A. (1998). Academic and social motivational influences on students' academic performance. *Educational Psychology Review*, 10, 155-175.
- Zahariadis, P. N., & Biddle, S. J. (2000). Goal orientations and participation motives in physical education and sport: Their relationships in English schoolchildren. *Athletic Insight: the Online Journal of Sports Psychology*, 2(1), 1-12.