



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

Estratègies per augmentar el temps de compromís motor a les sessions d'Educació Física

Aina Esteva Flaquer

Grau d'Educació Primària

Any acadèmic 2018-2019

DNI de l'alumne: 41587872P

Treball tutelat per F. Xavier Ponseti Verdaguer
Departament d'Educació Física
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

RESUM

En el present treball de fi de grau es pretén aprofundir sobre el temps real de compromís motor a les sessions d'Educació Física. En el marc teòric, revisarem els conceptes dels tipus de temps de la sessió d'educació física, les estratègies o recursos per millorar el temps de compromís motor, el currículum d'educació física i la seva relació amb el currículum d'educació física.

L'Educació Física és una assignatura obligatòria del currículum d'Educació Primària. Emperò, les hores que s'hi dediquen són molt escasses. És per aquest motiu que els docents han d'intentar treure el màxim rendiment de les sessions per tal que els infants estiguin en moviment el màxim de temps en el desenvolupament de la sessió.

A la segona part del treball, el marc empíric, tindrà l'objectiu de conèixer el registre de temps real de les sessions d'Educació Física en la qual els infants estan en moviment i donar estratègies que ajudin al docent d'educació física a optimitzar el temps de les seves sessions.

Per fer-ho, s'observaran i analitzaran algunes sessions d'Educació Física del centre CEIP Rafal Vell per tal de calcular el temps real que els infants estan en moviment i valorar quines estratègies i estils d'ensenyament són les més apropiades per augmentar el temps d'activitat física dels infants.

Paraules clau: Educació física, Temps de compromís motor, Educació primària, Estils d'ensenyament, Currículum.

ABSTRACT

During this Final Thesis we will deepen the real time of automotive commitment at the sessions of Physical Education. The concepts regarding the different types of time of the

session of Physical Education, the strategies or resources to improve the time of automotive commitment, the curriculum of physical education and his relation with the curriculum of Physical Education is revised.

Physical Education is a compulsory subject of the curriculum of Primary Education. Nevertheless, the time devoted to it is very scarce. It is for this reason that teachers have to try to take maximum efficiency of the sessions in order to ensure that the children are moving most of the time during the development of the session.

At the second part of the assignment, the empirical part, the aim is to know the real duration of the sessions of Physical Education while children are moving. There will also be strategies given in order to help the Physical Education teacher to waste the least time possible during the lessons.

In order to do that, I have observed and analysed some sessions of Physical Education of “CEIP Rafal Vell” school to estimate the real time that the students are moving during the sessions and value which strategies and styles of education are the most appropriate to increase the time of real physical activity of the children. .

Key words: Physical Education, Time of automotive commitment, Primary Education, Stiles of education, Curriculum.

ÍNDIX

1. INTRODUCCIÓ.....	5
2. OBJECTIUS DEL TREBALL	6
3. METODOLOGIA	6
4. MARC TEÒRIC.....	8
4.1. LA IMPORTÀNCIA DEL TEMPS EN LES SESSIONS D'EDUCACIÓ FÍSICA.....	8
4.2. TIPUS DE TEMPS	15
4.2.1. FACTORS A TENIR EN COMPTE EN LA GESTIÓ DEL TEMPS.....	19
4.3. ESTRATÈGIES PER GESTIONAR EL TEMPS	20
4.3.1. AUGMENTAR EL TEMPS DE PROGRAMA.....	21
4.3.2. AUGMENTAR EL TEMPS ÚTIL.....	21
4.3.3. AUGMENTAR EL TEMPS DISPONIBLE PER LA PRÀCTICA	22
4.3.4. AUGMENTAR EL TEMPS DE COMPROMÍS MOTOR	27
4.4. ESTILS D'ENSENYAMENT QUE AFAVOREIXEN EL TEMPS DE COMPROMÍS MOTOR	28
4.5. EL CURRÍCULUM D'EDUCACIÓ FÍSICA.....	29
5. DISSENY I DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA	32
5.1. CONTEXT ON ES DESENVOLUPA	32
5.2. MOSTRA	33
5.3. INSTRUMENTS I MATERIAL	34

5.4. OBJECTIUS	34
5.5. PROCEDIMENT	35
5.6. LIMITACIONS	36
6. ANÀLISI I PRESENTACIÓ DELS RESULTATS.....	37
7. CONCLUSIONS	47
8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	49
9. ANNEX.....	53
9.1. DISTRIBUCIÓ DE LES SESSIONS	53
9.2. GRAELLES D'OBSERVACIÓ.....	54
9.2.1. SESSIÓ 2.....	54
9.2.1.1. FULL DE REGISTRE	54
9.2.2. SESSIÓ 4.....	55
9.2.2.1. FULL DE REGISTRE	56
9.2.3. SESSIÓ 6.....	56
9.2.3.1. FULL DE REGISTRE	57

1. INTRODUCCIÓ

La tria d'aquest tema ve donat per la preocupació de l'escàs temps d'activitat física que tenen els infants durant les hores del centre. He decidit dur a terme aquest treball perquè les noves tecnologies i l'estil de vida sedentari (Goira, 2014; Gracia i Ruiz, 2017) ha provocat la disminució de l'activitat física dels infants, la qual cosa ha augmentat el risc d'obesitat infantil. Per tant, considero de vital importància aprofitar el màxim temps possible a les sessions d'Educació Física, ja que, per la majoria d'infants, és l'únic moment en què realitzen activitat física.

Tal com diu el Currículum d'Educació Primària de les Illes Balears, l'Educació Física és una matèria obligatòria, encara que les hores que s'imparteixen són inferiors que les altres assignatures obligatòries (com és el cas de llengua catalana o matemàtiques). Actualment, s'imparteixen dues hores setmanals d'aquesta assignatura, la qual cosa és molt escassa. Avui en dia, la majoria d'infants tenen una vida molt sedentària i només realitzen activitat física durant les sessions d'Educació Física que s'imparteixen a l'escola. Per tant, dues hores setmanals no són suficients per als infants. És per aquest motiu que els docents han de treure el màxim rendiment a cada una de les sessions que impartim, ja que tenim molt poc temps i hem d'intentar perdre els mínims minuts possibles.

Hi ha molts factors implicats en la pèrdua de temps, com són el tipus d'organització, els desplaçaments, els canvis de roba, etc. Això fa que el temps de compromís motor dels infants sigui realment molt pobre (Calvo, García, Morillas, 2010). Per tant, la finalitat d'aquest treball és donar estratègies als docents per tal de reduir al màxim aquestes pèrdues de temps i, d'aquesta manera, augmentar el temps d'activitat física dels infants.

Aquest treball està dividit en dos grans blocs: el marc teòric i el marc empíric. Al marc teòric s'exposarà una explicació sobre el tema a tractar, els objectius d'aquesta

investigació i s'analitzaran fonts i obres d'autors especialistes en aquesta temàtica. En el marc empíric hi haurà el context, el disseny i el desenvolupament de la proposta educativa, la metodologia utilitzada i l'avaluació de l'estudi final. A continuació exposaré els resultats obtinguts i les conclusions que he extret de la investigació realitzada.

2. OBJECTIUS DEL TREBALL

El propòsit que pretenc aconseguir a través d'aquest estudi és el següent:

- Desenvolupar l'esperit crític i reflexiu.
- Desenvolupar estratègies que afavoreixin l'augment del temps de pràctica motriu durant les sessions d'Educació Física.

D'altra banda, com a objectius específics de la proposta empírica puc destacar:

- Conèixer el temps real de les sessions d'Educació Física.
- Augmentar el temps real de pràctica a les sessions d'Educació Física.
- Conèixer quines són les pèrdues de temps més importants que es duen a terme a les classes d'Educació Física.
- Aplicar intervencions per a la millora del nivell d'activitat física.

3. METODOLOGIA

Per poder obtenir la informació necessària per realitzar aquest treball de fi de grau, vaig realitzar la recerca a partir de diferents documents.

Per a la preparació i l'estudi de la teoria necessària per conèixer i dur a terme la proposta, s'ha realitzat una recerca d'articles científics, llibres, revistes especialitzades i

planes web de diferents autors que parlen dels diferents conceptes treballats, com són Ballenato (2007); Goira (2014); Gracia i Ruíz (2017); Olmedo (2000); Pieron (1988); Ruiz (2013); Siedentop (1998); Tinning (1992); Viciano (2002), entre altres.

Per una banda vaig recollir molts documents digitals, la majoria dels quals els vaig trobar a *Google acadèmic* i *Dialnet*. A més, també vaig trobar molta informació a una pàgina web anomenada “*efdeportes.com*”, que és una pàgina web d’una revista dedicada a l’esport. La majoria de documents digitals que vaig trobar eren documents de revista. Per altra banda, també vaig fer una recerca de llibres de la biblioteca de la Universitat de les Illes Balears, fet que em va ajudar a recollir molta informació referent al tema investigat.

El primer que vaig fer va ser recollir moltíssima informació sobre el tema a investigar. Aquesta tasca em va dur molta feina i molt de temps, ja que vaig fer la recerca i lectura de molts documents (revistes, llibres, etc.) per tal d’obtenir informació sobre la teoria del temps de compromís motor. La recerca d’informació la vaig dur a terme durant els mesos de març i abril, encara que més endavant n’he consultats de nou per afegir més informació.

A més, vull donar molta importància al gestor de referències bibliogràfiques *Mendeley*. Al llarg del treball, he anat guardant els documents a *Mendeley*. Això m’ha facilitat molt la tasca, ja que guardava, recuperava i ordenava tots els documents que havia consultat. A més, també m’ha ajudat molt a elaborar la bibliografia.

En relació al marc empíric, vaig realitzar una cerca de dades entre l’1 i el 17 de maig del 2019. Per a poder realitzar el marc empíric, vaig realitzar una observació directa als infants del CEIP Rafal Vell per tal d’obtenir els resultats de la investigació. Aquestes observacions (un total de sis sessions) es varen dur a terme al mes de maig, més concretament els tres primers divendres del mes de maig. Una vegada vaig tenir fetes

totes les observacions i emplenats tots els fulls de registres sobre els diferents tipus de temps, vaig elaborar el marc empíric del treball d'investigació. Per a l'elaboració del marc empíric, vaig utilitzar l'aplicació *Excel* per a crear les gràfiques i, una vegada elaborades les gràfiques, vaig descriure i analitzar tots els resultats obtinguts.

4. MARC TEÒRIC

4.1. LA IMPORTÀNCIA DEL TEMPS EN LES SESSIONS D'EDUCACIÓ FÍSICA.

L'organització i la gestió del temps a les classes d'Educació Física suposa un aspecte important per a un ensenyament eficaç. És per aquest motiu que els docents han de ser conscients del temps real que els alumnes estan aprofitant les classes i, per tant, aprofitar al màxim les dues hores setmanals que estableix l'Administració (Cachón, Lara, López, Ruiz, Valdivia, 2019).

Diverses investigacions afirmen que com major sigui el temps de compromís motor, els aprenentatges que s'estan treballant s'aprendran molt millor. Tal com afirma Ruiz (2013), les investigacions portades a terme per diversos autors diuen que un registre del temps de compromís motor elevat durant la sessió implica, generalment, progressos en l'àmbit físic i en l'àmbit d'aprenentatge motor. Altres autors, com és el cas de Pieron (1999), també afirma que existeix una correlació positiva entre el temps de compromís motor i els progressos o el nivell final dels alumnes. És a dir, els infants que tenen més temps per practicar els continguts, obtenen millors resultats, ja que han tingut més temps per a practicar el moviment que els hi ha plantejat el docent. Per tant, podem arribar a la conclusió que com més temps de temps de compromís motor disposin els infants a les sessions d'Educació Física, a la llarga aquests obtindran millors resultats motrius.

Tal com exposa Ruiz (1994), “practicar és l’element clau de l’aprenentatge motor”. D’altra banda, Sidentop (1999) diu: “L’alumne necessita practicar per aprendre”. I finalment, Del Villar (2001) comenta “com més temps dediqui a realitzar aquesta activitat més possibilitats té de millorar el seu nivell” (Ruiz, 2013).

Ballenato (2007) afirma que el temps s’ha de saber administrar correctament i de manera eficaç, ja que possibilita millorar el rendiment dels infants i permet obtenir millors resultats amb menys esforç. És per aquest motiu que els docents han d’organitzar les sessions per tal d’obtenir el major temps d’activitat física i, així, els infants obtindran resultats més bons.

El temps d’activitat física que es duu a terme dins una sessió presenta una relació positiva amb els resultats acadèmics escolars, ja que els infants tenen més temps per practicar els moviments, la qual cosa provoca una millor execució i una millor progressió. Tal com diu González (2017), el temps guanyat com a conseqüència d’un òptim aprofitament en la classe, contribueix a brindar una major exercitació a favor de la consolidació dels coneixements, les habilitats i les capacitats. Per tant, els infants han de tenir un temps de compromís motor òptim per tal de poder tenir un aprenentatge significatiu.

Tal com diu Lozano i Viciano (2002, citat per Pérez, 2010) l’optimització de l’ús del temps repercuteix directament i positivament sobre el procés d’ensenyança aprenentatge, essent una de les competències docents que més determina l’efectivitat de professor. La gestió del temps és un dels elements que més preocupa molt als docents d’Educació Física, ja que la falta d’aquest dificulta l’assoliment dels objectius proposats.

Si els docents no saben gestionar correctament el temps que estableix el currículum per a impartir una classe de EF, les programacions quedaran incompletes i els alumnes no podran desenvolupar les competències que s'estableixen en el currículum. Per això la importància d'estudiar i investigar sobre el temps de la classe d'aquesta matèria (Cachón, Lara, López, Ruiz, Valdivia, 2019).

D'altra banda, cal esmentar que a mesura que passen els anys, cada vegada els infants realitzen menys activitat física. L'evolució de l'estat del benestar i dels continus avanços socials estan modificant els estils de vida de la població actual, donant lloc a la inactivitat física i a un augment del sedentarisme, la qual cosa provoca un augment de l'obesitat infantil. Per aquest motiu, els docents han de fomentar l'activitat física a través de l'exercici físic i crear hàbits de vida saludables. Els temps assignats a l'educació física poden contribuir en certa mesura al manteniment d'un adequat funcionament de múltiples funcions orgàniques vinculades a un bon estat de salut, sempre que el temps disponible sigui aprofitat convenientment (Martínez, Sampedro i Velga, 2007). En molts casos, les sessions d'Educació Física són l'únic moment en què els infants realitzen activitat física. És per aquest motiu que, els docents han d'intentar aprofitar el màxim temps del qual disposen, per tal que l'alumnat aprofiti el màxim temps d'una sessió realitzant activitat física.

D'aquesta manera, i tal com afirmen Gracia i Ruiz (2017), és tractar d'evitar hàbits de sedentarisme, ja que es considera un dels factors de risc que intervé en moltes malalties, com l'obesitat infantil. Per fomentar l'activitat física, és important crear situacions que fomentin la motivació de tot l'alumnat, ja que d'aquesta manera tindran més interès per realitzar Educació Física i ajudarem a disminuir la inactivitat física. És a dir, els docents han d'aprofitar al màxim tots i cada un dels minuts de les sessions d'Educació Física. Així, els infants que no realitzen activitats físiques fora de l'horari escolar, estaran en

moviment a les sessions d'aquesta assignatura i, pot ser, agafin interès per a realitzar més activitat física en el seu dia a dia.

El temps és un recurs que és necessari saber-lo gestionar. Saber administrar el factor del temps de manera eficaç, possibilita millorar el rendiment i assolir millors resultats (Ballenato, 2007).

Per tenir una bona gestió del temps, és necessari tenir una bona planificació i organització. Segons Muntaner (2015) planificar és “una funció reflexiva del docent que consisteix a organitzar flexiblement i sistemàticament els continguts del currículum d'Educació Física i la intervenció docent, en funció d'uns objectius educatius, per preveure, justificadament, un pla futur d'actuació eficaç” (Viciàna, 2002). Una bona planificació ens ajudarà a reduir el temps d'organització i preparació del material, ja que el docent sabrà en cada moment el que haurà de fer. Un docent eficaç és aquell que disminueix el temps d'organització i en guanya per l'aprenentatge motor, ja que l'important està a tenir molts moments d'activitat física.

El docent ha de dissenyar de manera correcta la seva proposta didàctica per tal d'oferir als infants les millors condicions d'aprenentatge. Tal com afirma Sebastiani (2012), hem de seleccionar les tasques que volem plantejar i organitzar els alumnes de la forma més precisa, clara i ràpida possible perquè aviat es posin a realitzar activitat física i perdin el menor temps possible. Les formes d'organització dels alumnes, del material, les activitats i els mitjans d'ensenyament, dins la classe d'Educació Física, permeten un major aprofitament del temps, una major participació dels alumnes i, per tant, major rendiment, contribuint favorablement al compliment dels objectius proposats (Ruiz, 2015).

D'altra banda, l'organització també és un element clau per reduir les pèrdues de temps i augmentar el temps d'activitat física. Del Villar (2001) entén com a organització a la

sèrie de procediments formals que utilitza el docent per coordinar el grup (alumnes, materials i transició d'activitats), per tal de fomentar la màxima participació de l'alumnat (citat per Ruiz, 2013).

L'objectiu de les funcions de l'organització i de les intervencions que amb elles es relacionen, consisteix a facilitar les condicions d'ensenyament i aprenentatge, en oferir als alumnes les màximes possibilitats de participació, i sempre en les millors condicions possibles de seguretat (Pieron, 1988).

Tal com afirma Pieron (1988), una porció superior al 10 o 20% del total de les intervencions, significa que hi ha certes dificultats a l'organització. Alguns estudis han demostrat que entre el 10 i el 20% del temps disponible de classe d'Educació Física s'evapora en altres temes que no són propis de l'activitat motora, com són: el canvi de classe, el temps per canviar-se de roba, el temps per passar llista, la distància entre l'aula i les instal·lacions, l'organització del material, l'horari de la classe, etc. (López, Pérez, Romero, Tejado, 2008). El docent ha d'intentar reduir al màxim aquest temps per així tenir major temps de pràctica, on els infants tindran més possibilitats d'adquirir nous aprenentatges motrius.

Una bona planificació i organització ajudarà positivament a augmentar el temps de compromís motor dels infants, donant l'oportunitat així d'obtenir un millor ensenyament dels continguts plantejats. Mitjançant l'organització, es prepara i es disposa el camí perquè la classe estigui estructurada de tal forma que faciliti els processos d'ensenyança i aprenentatge (López, Pérez, Romero, Tejado, 2008). Altrament, els infants han d'estar implicats en els processos organitzatius de la classe, ja que d'aquesta manera el temps d'organització disminueix i els infants s'impliquen en la preparació de les tasques a realitzar. Per tant, a l'hora d'organitzar una sessió és necessari tenir en compte l'espai, el material i la formació de grups per tal de maximitzar el temps de pràctica motriu de l'alumnat.

A més, tal com afirmen López, Pérez, Romero, Tejado (2008) podem arribar a la conclusió que si l'organització és adequada, l'alumnat obtindrà un major aprenentatge i rendiment, ja que la bona organització fomentarà un major temps de pràctica.

D'altra banda, la motivació també és un element fonamental per tal que els infants puguin obtenir un major rendiment i un major aprenentatge dels continguts proposats per part del docent. Tal com afirma González (2017), el professorat d'Educació Física exerceix un rol fonamental sobre els estudiants, generant una motivació positiva per tal d'adquirir un bon aprenentatge dels elements bàsics de l'Educació Física, gaudir durant les sessions i proporcionar el desig de continuar practicant activitat física a fora del centre escolar. Goiria (2014), amb el qual estic totalment d'acord, explica que si s'aconsegueix tenir un grup d'alumnes motivat, la predisposició dels alumnes cap a la matèria augmentarà, la qual cosa facilitarà un augment del temps del compromís motor.

Quan els alumnes no es troben motivats per participar activament i gaudir de les classes d'Educació Física, els resultats que s'obtenen en les accions que dins d'ella es duen a terme no són els més favorables, la qual cosa limita al seu torn la capacitat de mantenir-se en aquesta activitat i superar conscientment els obstacles que es puguin presentar en el camí cap a l'assoliment dels objectius (Saínez de la Torre, 2003).

És necessari buscar les estratègies adequades per poder motivar al teu grup d'alumnes, ja que s'ha d'aconseguir que aquests sentin atracció per la sessió i els continguts a treballar. Si podem arribar a aconseguir una mínima part d'aquesta motivació, la fluïdesa de la sessió serà molt més elevada, les explicacions del professor no s'hauran de repetir i, per tant, el seu temps de pràctica motriu augmentarà molt significativament (Escandell, 2013).

Per tal que els infants estiguin motivats, el docent ha de tenir en compte una sèrie d'elements:

- El docent haurà de donar feedbacks positius a l'alumnat. El docent ha de proporcionar informació positiva als infants durant l'execució de les activitats. D'aquesta manera, els corregeix i els infants saben que estan fent bé la tasca encomanada.
- Hi ha d'haver un clima de confiança entre el docent i l'alumnat.
- Consolidar l'autoestima dels infants.
- Desenvolupar un clima positiu durant les classes.
- Activitats i jocs dels interessos dels infants. Seleccionar allò que pot connectar o tenir més èxit és una manera d'aconseguir la màxima participació i implicació en les activitats proposades (Sebastiani, 2012).
- Introducció de canvis nous a les sessions, ser creatius. El docent ha d'evitar que les seves sessions siguin monòtones. Per aquest motiu, tal com diu Escudero (2009) ha de crear experiències noves que siguin atractives i ajudin a augmentar la participació dels infants.

Per tant, puc arribar a la conclusió que el temps és un element essencial perquè els infants puguin assolir els objectius proposats i obtenir un aprenentatge més significatiu, ja que com major sigui el temps en què l'infant estigui realitzant activitats motrius, més possibilitats tindrà d'obtenir un bon aprenentatge. Però perquè l'infant pugui tenir un major temps d'activitat física, és necessari que els docents tinguin una bona planificació i organització de les sessions, per tal d'evitar perdre temps i que tot l'alumnat puguin participar activament al llarg de la sessió. A més, per tal d'augmentar el temps de compromís motor, és necessari que els docents treballin perquè els infants estiguin motivats cap a l'assignatura d'Educació Física, ja que d'aquesta manera tindran més ganes de fer-ne. A més, els infants motivats intentaran reduir el temps que es perd als vestuaris i en els desplaçaments de l'aula fins a les instal·lacions on es fa Educació Física. Per tant, la motivació és un element clau per a reduir el temps que es perd en els

desplaçaments i als vestuaris, tenint més temps així per a la pràctica motriu, és a dir, més estona de temps de compromís motor.

4.2. TIPUS DE TEMPS

Tothom sap que les sessions d'Educació Física comencen amb retard, acaben abans d'hora, es perd molt temps amb les explicacions, etc. Tots aquests elements fan que el temps de pràctica motiu de l'alumnat disminueixi considerablement, ja que els infants tenen poc temps per posar en pràctica les activitats proposades pel docent. A aquesta degradació o reducció del temps que hi ha entre la duració total d'una sessió d'EF i el temps que es dedica a la pràctica, Pieron (1988) ho va anomenar "efecte embut".

És cert que els infants no poden estar tot el temps en constant moviment, ja que, com diu Del Villar (2001, citat per Ruiz, 2013) "existeixen informacions i explicacions que escoltar, demostracions que observar, tasques d'organització que complementar, alumnes que traslladar i transicions entre activitats a realitzar". És impossible que l'alumnat realitzi activitat física durant els 60 minuts que dura una sessió, però tampoc n'han de realitzar només 15 minuts. No només és important el temps en què l'alumnat està realitzant activitat física, sinó que el temps de recuperació, la informació que se'ls dóna, la distribució del material, el temps d'organització, entre altres, també són temps en el qual l'alumnat està aprenent. Aquests temps són necessaris per dur a terme una bona pràctica motriu, però no s'ha de fer un ús excessiu, ja que com major sigui aquest temps, menys temps de pràctica motriu tindran els infants. És a aquest moment on entra el paper del docent, ja que ell és el responsable de disminuir el temps d'explicacions i d'organització del material, entre altres, per intentar augmentar el temps en què els infants estiguin realitzant activitats que els ajudin a aconseguir els objectius proposats. Si aconseguim augmentar el temps de compromís motor per part de l'alumnat, hi haurà

major probabilitat que aconseguixin els objectius proposats i, per tant, l'ensenyament impartit serà més eficaç (Martín, 2003). Així, un docent serà millor, com més temps d'aprenentatge acadèmic dediquin els seus alumnes per a l'assoliment de les metes proposades (López, Pérez, Romero, Tejado, 2008).

Són molts els autors que han investigat sobre els diferents tipus de temps que podem trobar a una sessió d'Educació Física. Diversos autors han classificat els tipus de temps que es duen a terme a les sessions d'Educació Física, però jo només comentaré i em centraré amb la classificació que fa Pieron (1988):

- El **temps de programa**: és l'assignat per l'administració pública i el docent no pot fer res per augmentar-lo. Aquest temps normalment són 50 o 60 minuts cada sessió, però a la realitat, els infants no realitzen 50 o 60 minuts d'activitat física, ja que aquest temps es redueix bastant a causa d'una sèrie de factors, els quals comentaré més endavant. Fernández (2008) defineix el temps de programa com el temps estipulat pels organismes públics de l'Educació Física en els horaris escolars i diu que aquest temps està relacionat amb la duració del curs escolar, l'assistència dels infants a la classe, del nombre de sessions de classe setmanals, de la distribució de l'horari i de la duració de les sessions.
- El **temps útil**: el docent no disposa de la totalitat del temps de programa. Part d'aquest temps és el que s'utilitza per fer els desplaçaments de l'aula fins al pavelló i el canvi de vestimenta. Per tant, si restem aquests minuts al temps de programa, ens queden els minuts del temps útil, és a dir, el temps que l'alumnat passa al gimnàs. Fernández (2008) anomena a aquest tipus de temps: temps real de sessió.
- El **temps disponible per la pràctica**: és el temps que s'obté restant al temps útil, el temps que el docent dedica a fer la presentació de les activitats, a preparar el material i a organitzar els infants.

- El **temps de compromís motor**: mentre els infants duen a terme l'activitat, aquests no estan en constant moviment, ja que en molts casos han de fer fileres i esperar el seu torn, han d'escoltar les explicacions del docent, han de recollir el material i s'han d'organitzar els grups de treball, entre altres. Per tant, el temps de compromís motor és aquell que l'infant dedica a la pràctica de les activitats físiques, és a dir, és el temps que l'infant està en moviment, que posa en pràctica les activitats físiques.
- El **temps empleat a la tasca**: no tots els moviments que realitzen els infants compleixen els objectius de la sessió. El temps empleat a la tasca són els moviments i les accions que van encaminades a l'adquisició dels objectius proposats.

Tenint en compte els diferents tipus de temps que trobem a les sessions d'Educació Física, ens podem adonar que no es disposa de tant temps com es pensa. Tal com argumenta Pieron (1992, ressenyat en Olmedo Ramos, 2000), existeixen estudis on es constata que el temps de compromís motor no representa més d'un 30% del temps útil. És a dir, els alumnes disposen de 15 minuts reals de pràctica a partir dels 50 minuts del temps funcional. És evident que els infants no poden estar en activitat física durant tota la sessió, ja que els períodes de recuperació són de vital importància després d'haver realitzat un esforç. Però cal reduir una mica més els temps en el qual l'alumnat no està en moviment. Per tant, aquests valors tan baixos fan pensar que és molt necessari cercar solucions i estratègies per augmentar tots els tipus de temps que es duen a terme a les sessions d'Educació Física.

D'altra banda, Tinning (1992), a partir de conclusions extretes d'altres investigacions de diferents països, ens dóna alguns valors sobre el temps que dediquen els infants a una sessió d'Educació Física. Tinning ens diu que els infants passen al voltant del 28% del seu temps esperant que alguna cosa ocorri (esperant el seu torn a la fila, esperant que

duguin el material, etc.). Fins a un 20% ho passen en tasques organitzatives, aproximadament d'un 20% estan rebent informació per part del docent (explicació de les activitats) i només al voltant del 20% del temps l'empren en activitat física real. Per tant, s'ha de cercar solucions que ajudin a disminuir els temps d'organització i explicacions i augmentin el temps de compromís motor.

Tenint en compte les investigacions i els estudis realitzats per Pieron (1988), Siedentop (1998) i Tinning (1992), podem dir que els percentatges més adequats per a cada un dels temps en què es divideix una classe d'educació física són els que apareixeran a la següent taula:

TEMPS DE LA SESSIÓ	% ACCEPTABLES DE TEMPS	MINUTS REALS DE CLASSE
Temps de programa	100%	60 minuts
Temps útil	el 80% del temps de programa	entre 48 - 50 minuts
Temps disponible per la pràctica	entre el 70-80% del temps útil	entre 35 - 40 minuts
Temps de compromís motor	entre el 50-60% del temps disponible per la pràctica	entre 20 -24 minuts
Temps empleat a la tasca	el 70% del temps de compromís motor	entre 14 - 16 minuts

Figura 1. Percentatges òptims dels diferents temps de la sessió i la seva connexió amb els minuts reals de classe (adaptat d'Olmedo, 2000).

Com podem veure a la figura 1, el temps de compromís motor queda molt reduït d'una sessió de 60 minuts. És per aquest motiu, que els docents hem de reduir les pèrdues de temps per tal d'augmentar el temps d'activitat física, a través d'estratègies i diferents estils d'ensenyança que afavoreixin el màxim possible la participació de tot l'alumnat.

4.2.1. FACTORS A TENIR EN COMPTE EN LA GESTIÓ DEL TEMPS

Per augmentar el temps de compromís motor, és necessari saber quins són els factors o les accions que influeixen en les pèrdues de temps. Siedentop (1998) resumeix breument les causes que redueixen el temps d'activitat física dels infants:

El terme organitzar es refereix al comportament verbal i no verbal del professor que s'emet amb propòsits d'organització, canvi d'activitats, instruccions quant a l'equip i/o formacions, la bona marxa de les rutines de l'aula, així com altres activitats no lligades a l'aprenentatge, tals com recollir justificants d'exempció o passar llista. Les transicions són períodes d'organització que, durant una lliçó, serveixen per a desplaçar als alumnes a les activitats d'aprenentatge.

A continuació mencionaré les més destacades i les que es produeixen amb més abundància segons García (2012), Goira (2014), Olmedo (2013) i Ruiz (2013):

- Els desplaçaments. A la majoria de centres, el pavelló o gimnàs està desplaçat de les aules ordinàries. A causa d'això, els infants perden molt temps fent el desplaçament de l'aula al gimnàs. A més, aquest factor augmenta quan hi ha una falta de motivació per part de l'alumnat, ja que aquest es desplaça més a poc a poc per fer menys temps d'activitat física.
- Canvis de roba. Els infants perden molt de temps en canviar-se de roba, sigui a l'inici o al final de la sessió.
- Presentació de les activitats i explicacions. Aquesta és un dels factors que més influeix negativament sobre el temps de compromís motor. El docent ha de presentar les activitats, les ha d'organitzar i les ha d'explicar. Això fa que el temps que explica l'activitat, els infants no estan en moviment. Ruiz (2013) explica que en totes les sessions hi ha d'haver un temps dedicat a l'explicació de la tasca, ja que si no s'explica bé, els infants no obtindran un aprenentatge

significatiu de què han estat realitzant. Emperò, la informació que se'ls ha de donar ha de ser ràpida, concisa, clara i ben estructurada.

- Organització del material. El fet d'utilitzar molt de materials i haver-los d'organitzar per l'espai, disminueix molt el temps de pràctica dels infants. Per això, és important que el docent prepari amb anterioritat el material que utilitzarà. D'altra banda, l'alumnat ha d'estar implicat en el repartiment, organització i recollida del material per tal d'intentar reduir el menys possible el temps disponible de pràctica.
- Organització dels infants a l'hora de realitzar cada activitat. El docent haurà d'utilitzar estratègies per organitzar i agrupar els infants en el menor temps possible.
- Estils d'ensenyança. El docent haurà d'utilitzar els estils d'ensenyança que afavoreixin més l'activitat física i la participació de l'alumnat. No és convenient que els infants estiguin molt de temps esperant a realitzar l'activitat, ja que el temps que esperen és temps que no realitzen activitat física i, per tant, obtenen poc aprenentatge i progrés.
- Transició de les activitats. El docent ha de tenir la sessió ben planificada per tal d'evitar improvisacions i que els infants estiguin molt de temps sense realitzar activitat física.

4.3. ESTRATÈGIES PER GESTIONAR EL TEMPS

Una vegada hem vist quines són les accions i els factors que redueixen més el temps de pràctica motriu, a continuació exposaré les diferents estratègies que es poden dur a terme per gestionar el temps segons García (2010); Llamas (2011); Lozano, Salinas i Viciano (2006); Olmedo (2000); Pieron (1988); Ponseti (2017); Ruiz (2013); Sánchez

(2007); Siedentop (1998); Sierra (2003) i Tinning (1992); i, d'aquesta manera, augmentar l'activitat física de l'alumnat.

4.3.1. AUGMENTAR EL TEMPS DE PROGRAMA

Com s'ha explicat anteriorment, aquest temps ve marcat per l'Administració pública i els docents no poden fer res per augmentar-lo. Emperò, el que pot fer l'equip directiu del centre és intentar posar les sessions d'Educació Física a primera hora, abans del pati, després del pati o a darrera hora. D'aquesta manera, a primera hora i l'hora de després del pati, els infants ja estaran esperant a la instal·lació esportiva, la qual cosa ja no perdem temps amb el desplaçament; abans del pati els infants no han d'acabar la sessió 5 minuts abans per arribar a temps a la següent sessió, ja que en la majoria de casos la instal·lació esportiva està devora el pati; i a darrera hora els infants poden acabar la sessió a l'hora que toca, ja que llavors hauran d'anar a casa.

4.3.2. AUGMENTAR EL TEMPS ÚTIL

a) Els desplaçaments

Una de les estratègies per minvar el temps de desplaçaments entre les aules i la instal·lació on es du a terme l'assignatura d'Educació Física seria marcar una hora per començar la classe o compartir el temps de transició amb la classe anterior, és a dir, sortir 2-3 minuts abans de la classe anterior (Llamas, 2011).

b) Canvis de roba

Algunes solucions que proposo perquè els infants no estiguin tant de temps al vestuari per canviar-se de roba són:

- Motivar als infants perquè tinguin ganes de realitzar la sessió d'Educació Física i, per tant, no perdin temps asseguts/des als vestuaris.
- Exigir rapidesa a l'hora de canviar-se la roba i conscienciar-los del temps que perden dins els vestidors.
- Crear una norma conjunta, en la qual els alumnes i el docent decideixen un temps màxim per estar als vestidors (per exemple 2 minuts). Una vegada ha passat aquest temps, el docent començarà la sessió. Així, els infants faran via a canviar-se per no haver-se de ficar a la sessió una vegada aquesta ja ha començat.
- Incentivar-los de la importància de dur la roba adequada des de casa. Si els infants ja duen la roba esportiva posada, el temps als vestidors es reduirà exponencialment, ja que els infants només hi hauran d'anar en acabar la sessió per canviar-se la camiseta i netejar-se.

c) Passar llista

- Un infant lesionat o que no pugui realitzar activitat física, que passi la llista mentre la resta ja han començat la sessió.
- Passar llista durant l'escalfament o durant l'activitat de tornada a la calma.
- Els infants han d'apuntar el seu nom a un paper quan arribin a la instal·lació esportiva (Siedentop, 1998).

4.3.3. AUGMENTAR EL TEMPS DISPONIBLE PER LA PRÀCTICA

El següent apartat l'he dividit en accions que considero molt importants i que tots els docents haurien de tenir en compte per tal d'intentar reduir al màxim les pèrdues de temps. En primer lloc tenim la presentació de les activitats i les explicacions, l'organització i l'agrupament dels infants, l'organització del material, la transició entre les activitats i el temps d'espera.

a) Presentació de les activitats i explicacions

Tinning (1992) argumenta que els professors d'Educació Física passen al voltant d'un 20% del seu temps organitzant la classe (això és donant instruccions, organitzant i arreglant-les-hi perquè ocorrin les coses), al voltant d'un 30% del seu temps donant informació a la classe sobre l'activitat física en si, i entre el 20 i el 40% del temps controlant (simplement observant la classe sense interactuar amb ella).

En opinió de Pieron (1988), el temps de presentació i explicació de les activitats no hauria de superar el 15% del temps útil.

Per tant, el que podem observar amb els percentatges anteriors és que el docent ha d'intentar adoptar una sèrie d'estratègies per tal de reduir tots aquests temps. Les estratègies que proposaré són les següents (Olmedo, 2000; Ruiz, 2013; Sánchez, 2007):

- Informació clara, senzilla, dinàmica i ben estructurada. Evitar fer repeticions.
- Enllaçar l'explicació amb la demostració. El fet de realitzar una demostració, fa que els infants entenguin amb més facilitat l'activitat que han de realitzar i, per tant, s'evitarà repetir les explicacions.
- Assegurar-se que, després de l'explicació, tots els infants han entès el que se'ls ha explicat, realitzant preguntes que ells han de contestar per saber si ho han entès o

no. D'aquesta manera, el docent no haurà d'interrompre l'activitat per tornar a explicar un element que no s'ha entès.

- Iniciar l'activitat ràpidament després de l'explicació.
- Definir clarament quin és l'objectiu de l'activitat (Sánchez, 2007).
- Repetir activitats en diferents sessions. D'aquesta manera, no és necessari tornar a explicar el funcionament de l'activitat i les regles que han de seguir perquè ja la coneixen i, per tant, es redueix considerablement el temps d'explicació i augmenta el temps d'activitat física.
- Assegurar-se que tots els infants veuen al docent durant la seva explicació i execució de les demostracions.

b) Organització dels infants. Agrupaments.

L'organització pot propiciar actituds dels alumnes favorables o concordes amb l'indicat en la classe, podent evitar l'aparició de comportaments no desitjats (García, 2010). És a dir, el fet de tenir als infants controlats i ben organitzats, disminuirà que aquests realitzin comportaments no desitjats. Tal com afirma Sierra (2003), i amb la qual estic totalment d'acord, la majoria de comportaments inapropiats es produeixen quan els infants no tenen res a fer. Dues de les causes més comunes d'aquests mals comportaments són les llargues esperes per a realitzar l'activitat i les demores en l'organització de les activitats. És per aquest motiu, que cal dur a la pràctica les estratègies que mencionaré a continuació:

- Les agrupacions dels infants s'han de fer de forma ràpida i heterogènia. Per exemple, si volem fer 3 grups, assignarem a cada infant un nombre (l'1, el 2 o el 3). D'aquesta manera, tots els del número 1 seran un equip, els del 2 un altre i el dels 3 un altre (Sánchez, 2007).

- L'organització dels infants ha de ser més o manco la mateixa a cada activitat, per tal d'evitar perdre temps en l'agrupació cada vegada que volem canviar una activitat. No podem canviar contínuament el tipus d'agrupament dels infants, ja que serà temps que perdem per a realitzar activitat física.
- Utilitzar un joc d'organització per obtenir resultats ràpids (Siedentop 1998). Per exemple, podem utilitzar el joc de “paquet, paquet” per fer els agrupaments que vulguem. D'aquesta manera, els infants estan en moviment mentre que s'estan organitzant les agrupacions.
- Procurar que l'evolució dels agrupaments sigui coherent (passar de parelles a grups de quatre o a l'inrevés, etc.) (Ruiz, 2013). És a dir, hem d'intentar programar activitats que passin d'una organització simple a una organització més complexa per tal de disminuir les pèrdues de temps en les organitzacions. Per exemple, començar amb una activitat individual i passar a parelles, llavors a grups de quatre i a grups de vuit (Olmedo, 2000).
- Distribuir els alumnes en l'espai, al ser possible, en la mateixa formació que tindrà lloc el joc o activitat.

c) Organització del material

- Col·locació i ordenació del material abans i després de la sessió (Olmedo, 2000).
- Els infants han de ser participants en la col·locació i recollida del material.
- Distribuir el material després d'haver realitzat l'explicació, ja que quan els infants tenen el material a les seves mans, aquests no escolten, la qual cosa provoca moltes interrupcions i molt més temps per explicar l'activitat.
- Mentre els infants estan controlats realitzant una activitat, el docent pot col·locar el material per a la següent activitat. També pot col·locar-lo mentre els infants són a beure aigua.

d) Transició entre les activitats

Una transició correspon a un període durant el qual el professor canvia la tasca, els alumnes es desplacen d'una tasca a una altra, els equips canvien de terreny, es fan substitucions durant un partit, etc. Encara que cada transició no requereix molt temps, el cúmul d'aquestes transicions representa una proporció important del temps d'una classe (Siedentop, 1998).

L'acumulació de les transicions fa que el temps de compromís motor es vegi afectat. Per aquest motiu, és necessari elaborar estratègies per tal de perdre el menor temps possible. Les estratègies o propostes més comunes i més senzilles de posar en pràctica són:

- Crear un sistema de senyals eficaç per atraure ràpidament l'atenció dels alumnes, per reunir-los o per iniciar l'activitat. Per exemple, quan el docent faci un xiulet, els infants han de deixar de fer l'activitat proposada i escoltar, i quan faci dues xiulades, els infants hauran de deixar de fer l'activitat i anar ràpidament fins on és el/la mestre/a.
- Plantejar poques activitats a cada sessió per així perdre poc temps en les transicions d'una a l'altra (Llamas, 2011).
- Introduir variants a les activitats per tal que no s'aturi l'activitat i es mantingui el ritme d'activitat física.
- Utilitzar estratègies perquè els infants facin via a canviar d'una activitat a una altra. Per exemple, fer una carrera o fer el compte enrere a partir de 5. D'aquesta manera, els infants s'afanyaran a no arribar el darrer (en el cas de la carrera) i de no arribar al lloc de l'activitat una vegada que el/la mestre/ hagi comptat 5 segons (en el cas del compte enrere).

e) Temps d'espera.

L'espera és el temps en el qual els estudiants no estan involucrats perquè estan esperant que es produeixi el pròxim esdeveniment. Quan els alumnes es mantenen "a l'espera", no estan fent res que contribueixi a la consecució de les metes de la lliçó i, amb massa freqüència, podrien tenir la temptació d'involucrar-se en comportaments aliens al tema (Siedentop, 1998).

Per tant, és necessari reduir al màxim el temps d'espera per tal que es redueixi la probabilitat de realitzar conductes no desitjades.

4.3.4. AUGMENTAR EL TEMPS DE COMPROMÍS MOTOR

Siedentop (1998) afirma que una quarta porció de temps de la sessió es dedica a l'obstinació motora en la matèria ensenyada: practicar les habilitats motrius, jugar els partits o fer activitats de condicionament físic. D'altra banda, Fernández (2008) demostra, en les seves investigacions, que la majoria de vegades, a una sessió de 60 minuts d'Educació Física no té més de 15 minuts d'activitat física. Per tant, si tenim en compte tots els elements mencionats anteriorment als apartats 4.3.1, 4.3.2 i 4.3.3, augmentarem el temps de compromís motor de tot l'alumnat. És a dir, si apliquem les estratègies explicades més amunt, el temps de compromís motor representarà més d'una quarta part del temps d'una sessió i el temps d'activitat física serà superior als 15 minuts.

Però perquè el temps de compromís motor sigui significatiu, el docent haurà d'adoptar una sèrie d'accions i mesures: proposar activitats d'activació que estiguin relacionades amb els objectius i continguts de la sessió i activitats de teorització que posin en pràctica alguns dels continguts apresos; activitats i exercicis coherents amb la finalitat de la sessió; proposar jocs i activitats que motivin als infants; elegir activitats que

tinguin diferents nivells de complexitat perquè tots els infants puguin treballar al seu nivell i, finalment, no interrompre constantment les activitats (Olmedo, 2000). Un altre aspecte molt important són les fileres. Els mestres han d'intentar dur a terme activitats on hi hagi el mínim nombre d'infants esperant per a realitzar l'activitat, ja que el temps que estan esperant el seu torn, és temps que perden.

Per tant, aquests són alguns dels procediments que ha de tenir en compte el/la mestre/a d'Educació Física per maximitzar el temps de compromís motor dels alumnes.

4.4. ESTILS D'ENSENYAMENT QUE AFAVOREIXEN EL TEMPS DE COMPROMÍS MOTOR

La manera en què els docents duen a terme les seves sessions, influeix molt en els minuts que s'obtenen del temps de compromís motor. És a dir, el tipus d'ensenyança que dugui a terme el docent, influirà a augmentar o disminuir el temps de compromís motor dels infants. En funció de l'estil d'ensenyament que utilitzi el docent, els infants obtindran una ensenyança més o menys eficaç.

S'entén com un ensenyament eficaç, aquell en el qual l'alumne aconsegueix els aprenentatges desitjats, manté un TCM suficient en funció als percentatges comentats anteriorment, s'estableix un ambient adequat i una bona organització del treball en classe i s'aporta informació freqüent i de qualitat sobre la realització motriu de l'alumne (Campos, Castañeda, Garrido, 2011).

Tot s'ha de dir, que no hi ha cap estil d'ensenyament millor que un altre i no n'hi ha cap d'ideal, ja que cada un té les seves característiques que permetran aconseguir un tipus d'objectiu o un altre (Pieron, 1988). A continuació, s'explicaran els tipus d'estils d'ensenyament i quins són els més adequats per augmentar el temps de compromís motor (Pieron, 1988):

- Comandament directe: el docent determina l'activitat a realitzar i els infants responen als estímuls que els proporciona el docent. El/La mestre/a és qui pren les decisions.
- Assignació de tasques: amb aquest estil d'ensenyament, l'infant desenvolupa l'autonomia. El docent explica l'activitat i els infants l'executen el millor possible.
- Ensenyament recíproc: el docent explica el contingut que treballaran al llarg de la sessió. Els infants es col·locaran per parelles i un farà de mestre/a mentre que l'altre farà d'alumne. Llavors s'intercanviaran els rols per tal que els dos membres de la parella realitzin els dos rols.
- Descobrimet guiat: el docent exposa un problema i els infants l'hauran de resoldre a partir de les pautes que els hi haurà donat el docent.

Campos, Castañeda i Garrido (2011) van fer un estudi, en el qual van comparar el descobrimet guiat i l'assignació de tasques. A aquest estudi demostren que utilitzant el descobrimet guiat, el temps de compromís motor és major que si utilitzem l'estil d'ensenyament d'assignació de tasques, ja que amb el descobrimet guiat el temps de compromís motor oscil·la entre un 60 i 80%, mentre que amb l'assignació de tasques és entre un 40 i 59%. Per tant, podem arribar a la conclusió que l'estil d'ensenyament que obté un major rendiment del temps de compromís motor és el descobrimet guiat.

4.5. EL CURRÍCULUM D'EDUCACIÓ FÍSICA

Segons el Decret 32/2017 de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'educació primària de les Illes Balears, només disposem de dues hores setmanals per impartir l'assignatura d'Educació Física. A la majoria de casos, una sessió d'aquesta àrea dura 60 minuts (encara que pot variar en funció del col·legi), però a la pràctica

aquest temps es redueix molt. És per aquest motiu, que els docents d'Educació Física han d'aprofitar el màxim de temps possible i intentar perdre el menor temps possible.

Fernández (2008) fa una descripció per aclarir el nombre total d'hores del qual disposa una classe al llarg d'un curs escolar. La duració del curs escolar és de nou mesos aproximadament, dels quals se'ls hi ha de restar els períodes de vacances. Per tant, ens queden uns vuit mesos escolars, que equivalen a trenta-cinc setmanes. El nombre de sessions per setmana és de dos dies, és a dir, setanta sessions durant un curs. Nombre de sessions que es veu afectat per les festes puntuals i el lògic percentatge d'assistència de l'alumnat i del docent (Fernández, 2008).

D'altra banda, també cal tenir en compte la distribució horària de cada dia, ja que en funció de l'hora de la sessió (a primera o darrera hora, després de pati, etc.), els infants tindran un nivell d'activitat més o menys elevat durant.

Per finalitzar aquest tema, parlaré de la duració de la sessió de classe, la qual està programada per l'Administració Educativa. La duració d'una sessió sol estar compresa entre 45 o 60 minuts (Fernández, 2008). Per tant, els infants només disposen entre cinquanta-dues i setanta hores per treballar els objectius marcats i adquirir nous aprenentatges (Ruiz, 2013).

La falta de temps dificulta l'assoliment dels objectius didàctics i pedagògics proposats pel pla docent de l'assignatura. És per aquest motiu, que l'optimització del temps de la classe d'Educació Física, per part del professor, es converteix en un valor a l'alça i en un aspecte clau per l'aprenentatge de l'alumne i l'assoliment dels objectius (Ruiz, 2013).

En relació al Currículum d'Educació Física de les Illes Balears, el compromís motor que han d'assolir els infants es troba present. Una de les afirmacions que ho demostren és la següent: És obvi que per aprendre alguna cosa l'hem de practicar moltes vegades

(Currículum d'Educació Física de les Illes Balears, 2014). Aquesta oració ens diu que com més vegades practiquem una cosa, més possibilitats tindrem d'obtenir un aprenentatge afectiu. El fet de practicar moltes vegades una cosa, indica que estem millorant el compromís motor. Per tant, podem observar que en el Currículum d'Educació Física, tenen present el compromís motor i consideren que és un element clau perquè els infants assoleixin els continguts proposats per part del docent.

En relació als blocs de contingut, podem observar que el compromís motor està present a tots els blocs. Però no a tots els blocs es treballa de la mateixa manera ni té la mateixa importància. En els blocs que considero que es treballa més són en el 2: habilitats motrius bàsiques; i al 5: jocs i activitats esportives.

Al bloc 2, els infants han de saber executar les habilitats motrius per tal d'evitar tenir problemes motors. Les habilitats motrius són tots els moviments que executen les persones. La correcta execució d'aquests moviments són essencials per a dur una vida sense problemes.

El moviment té una importància clau en el desenvolupament integral dels infants, per la seva implicació en l'estructuració de la personalitat i en el procés de comunicació, expressió i relació amb els objectes i altres persones de l'entorn, i per la seva incidència en les possibilitats d'autonomia personal i d'estructuració cognitiva. La seva repercussió, per tant, es reflecteix en l'àmbit afectiu, psicomotor i intel·lectual (Currículum d'Educació Física de les Illes Balears, 2014).

Com podem veure a la cita anterior, les habilitats motrius són molt necessàries perquè no només serveixen a l'àmbit psicomotor, sinó també en l'àmbit afectiu i intel·lectual. Personalment, és un dels blocs més importants i que engloben tots els altres, ja que la resta de blocs hi estan relacionats. És a dir, tenir problemes motors dificulta

l'aprenentatge correcte de la resta de continguts que apareixen als diferents blocs del Currículum.

Quant al bloc 5, considero que té molt de compromís motor, ja que aquest es basa en la realització i pràctica de diferents esports, i la majoria d'esports impliquen molta activitat motriu.

D'altra banda, el bloc de contingut que considero que té menys compromís motor és el bloc 4: activitat física i salut. En la meua opinió, els continguts que hi apareixen són més teòrics, com són la cura del cos, els efectes beneficiosos de l'activitat física, la prevenció de lesions, entre altres.

Emperò, cal fer l'encís que dins cada bloc, també podem trobar diferents compromisos motors. Per exemple, al bloc 5, les bitlles i el bàsquet no tenen el mateix compromís motor. Per tant, el fet que un bloc tingui més o menys compromís motor, depèn, sobretot, del contingut i del tipus d'activitats que es plantegen.

5. MARC EMPÍRIC: DISSENY I DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA

5.1. CONTEXT ON ES DESENVOLUPA

Per a dur a terme aquesta investigació, he utilitzat l'observació directa de 6 sessions i la quantificació de les dades, utilitzant un full d'enregistrament dels diferents tipus de temps. Per a calcular el temps que es perd en una sessió d'Educació Física i que per tant, els infants no estan fent activitat física, he elaborat una graella (vegeu annex 9.2) per tal de poder calcular el temps que es perd al llarg d'una sessió.

Com a practicant del centre investigat, he realitzat la mostra als infants de segon d'Educació Primària, d'ambdues línies (A i B). Per a realitzar la investigació, vaig posar

en pràctica tres sessions de la Unitat Didàctica anomenada “Som equilibristes”, la qual va dirigida a la pràctica de l’equilibri. El fet de realitzar la mateixa Unitat Didàctica a les dues classes de segon, fa que s’hagin de repetir les sessions: una per a segon A i l’altra per a segon B. Per tant, el que he fet a aquesta investigació ha estat analitzar tres de les sessions de la Unitat Didàctica. Per a l’observació, he observat 6 sessions, 3 de segon A i 3 de segon B. La primera vegada que feia l’observació d’una sessió, vaig calcular el temps que es perdia, ja sigui col·locant el material, fent els agrupaments, fent les transicions, etc. La segona vegada que dirigia la sessió (amb l’altre grup-classe), posava en pràctica algunes estratègies per tal de minvar el temps perdut i augmentar el temps de compromís motor dels infants.

D’aquesta manera, he pogut observar el canvi de temps perdut que hi ha hagut en relació a la primera sessió i la segona i, per tant, si les estratègies posades en pràctica per minvar el temps perdut han funcionat.

5.2. PARTICIPANTS

Com he comentat abans, l’objecte d’estudi han estat els infants de segon d’Educació Primària del CEIP Rafal Vell, les edats dels quals oscil·len entre els 7 i 8 anys. El grup - classe de 2n A està format per 25 infants, 13 nines i 12 nins, mentre que el grup - classe 2n B està format per 25 infants, 12 nines i 13 nins. Per tant, el nombre de participants d’aquesta investigació han estat 50.

El grup - classe de 2n B és el grup control, mentre que el grup - classe de 2n A és el grup experimental. Vaig decidir fer aquesta distribució, ja que les observacions s’han dut a terme el divendres, durant les hores d’Educació Física d’aquests grups. El grup que tenia l’horari abans és el grup de 2n B i, per aquest motiu, vaig decidir que fos el

grup control, ja que a través d'aquesta sessió, posaré en pràctica les estratègies per tal de disminuir el temps perdut a la sessió de 2n A.

Per tant, les observacions es varen realitzar durant els tres primers divendres del mes de maig. Les sessions es van realitzar durant la quarta i cinquena hora. A la quarta hora (d'11:30 h a 12:30 h) amb el grup de 2n B, i a la quinta hora (de 12:30 h a 13:30 h) amb el grup de 2n A.

5.3. INSTRUMENTS I MATERIAL

Com a instruments utilitzats per a l'observació i càlcul del temps, ha estat el cronòmetre del rellotge digital. Amb el rellotge, vaig poder calcular el temps que es perdia en les explicacions, en la col·locació de material, el temps que els infants estan als vestidors, entre altres aspectes. A més, també vaig utilitzar el full d'enregistrament (vegeu annex 9.2.1.1., 9.2.2.1., 9.2.3.1.), el qual vaig crear jo mateixa, per tal de poder anotar els minuts i segons en funció de cada ítem observat.

5.4. OBJECTIUS

Els objectius que pretenc aconseguir a través d'aquesta investigació són els següents:

- Augmentar el temps de compromís motor utilitzant les estratègies pedagògiques per millorar el temps.
- Corregir les accions i les actuacions que fan perdre temps de compromís motor.

5.5. PROCEDIMENT

Els participants d'aquesta investigació hem estat la meva tutora de pràctiques, la qual és la mestra d'Educació Física dels infants, i jo. La meva tutora de pràctiques va ser l'encarregada de calcular els diferents tipus de temps. Mentrestant, jo realitzava les sessions.

En relació a la quantificació del temps, he elaborat una taula on apareixen diferents elements que fan minvar el temps de compromís motor. Els ítems que apareixen a la taula són els següents:

- **Temps total de la sessió:** fa referència al temps total que dura la sessió, és a dir, la duració de la sessió que apareix a l'horari d'aula.
- **Temps de desplaçament cap al pavelló i temps als vestidors:** fa referència al temps que tarden els infants a anar des de l'aula fins al lloc on es realitza l'Educació Física. A més, a aquest apartat també inclou el temps que els infants passen als vestidors per canviar-se la roba i netejar-se.
- **Temps de passar llista, per fer les explicacions i per l'organització dels infants i del material:** fa referència al temps que tarda el docent a realitzar i dur a terme totes aquestes funcions.
- **Temps disponible per la pràctica:** és el temps que queda quan restem el temps dels dos ítems anteriors.
- **Temps de compromís motor:** fa referència al temps que els infants estan realitzant activitat física. Per a fer aquest ítem, he restat al temps total de sessió el temps disponible per la pràctica. Una vegada he obtingut el resultat, he restat el temps de les transicions i el temps que els infants van a beure aigua.

Mentre jo realitzava la sessió, la tutora dels infants analitzava la sessió, calculava i anotava el temps i ho apuntava a la graella (vegeu annex 9.2.1.1. 9.2.2.1., 9.2.3.1.). Amb

el cronòmetre del rellotge, marcava exactament quan començava i acabava cada una de les categories que apareixen a la graella i els apuntava a la seva graella corresponent. Una vegada finalitzada la sessió, fèiem el recompte del temps que havia perdut en relació a cada ítem, és a dir, sumava tots els temps. D'aquesta manera, vaig obtenir els resultats de cada una de les categories de manera immediata. Una vegada tenia el temps perdut de cada un dels ítems de la graella, vaig calcular el temps total que es perdia a cada una de les sessions.

Finalment, a través de les dades de les graelles, vaig crear els gràfics (amb l'*Excel*) i les taules per tal de poder comparar les sessions del grup control i les del grup experimental.

5.6. LIMITACIONS

Durant la realització de la investigació, concretament durant la realització de la part empírica, m'han sorgit algunes limitacions. En primer lloc, he pogut observar que, tot i que els grups – classe són del mateix curs i realitzin les mateixes sessions més o manco a les mateixes hores, els infants no són els mateixos. Cada grup té unes característiques que el diferencien de l'altre, com per exemple el nivell cognitiu i maduratiu del grup – classe i dels infants. Una mateixa activitat pot ser entesa de manera diferent entre un grup i l'altre. El docent pot realitzar la mateixa explicació i un grup ho entendre a la primera, mentre que l'altre els hi costarà més i necessitaran més temps per a les explicacions. Concretament, aquest fet m'ha ocorregut durant la investigació.

Un altre aspecte que m'ha ocorregut és el temps de pràctica motriu que es perd en la resolució de problemes. Com he comentat anteriorment, a una sessió vaig estar 8 minuts resolent un problema que havien tingut els infants durant el desplaçament cap al

pavelló. En canvi, amb el grup experimental no hi va haver cap problema i varen poder disposar de gairebé 8 minuts més de pràctica motriu.

El que vull fer entendre és que la variació de minuts entre cada un dels ítems, no només depèn de les estratègies posades en pràctica, sinó que el nivell cognitiu i maduratiu de cada grup – classe condiciona molt el temps de pràctica motriu que es pot dedicar a una sessió.

Per tant, encara que els grups investigats tinguin unes característiques semblants, sempre hi ha aspectes distints que fan que les sessions, tot i realitzar les mateixes activitats, es desenvolupin de manera diferent.

6. ANÀLISI I PRESENTACIÓ DELS RESULTATS

A continuació s'analitzaran tots els resultats obtinguts a aquesta investigació. Per una banda, analitzarem la diferència de minuts i segons que hi ha entre les sessions realitzades pel grup control i pel grup expert i, seguidament, mencionaré les estratègies que he utilitzat per tal que el temps de compromís motor del grup experimental sigui major que el grup control.

Com és de suposar, el temps de programa és el mateix a totes les sessions. En canvi, tots els altres tipus de temps són diferents. Això és degut a totes les estratègies que vaig posar en pràctica per tal de reduir les pèrdues de temps i augmentar el temps de compromís motor. Als diagrames de sectors, podem observar que el temps de desplaçament al pavelló i temps als vestidors; i el temps de passar llista, les explicacions i l'organització dels infants i del material, ha disminuït. El temps de desplaçament al pavelló i el temps als vestuaris ha passat de 9' 54" a 8' 23"; mentre que el temps de passar llista, les explicacions i l'organització dels infants i del material ha passat de 14' 16" a 10' 21". Aquesta reducció ha estat possible gràcies a les estratègies posades en

pràctica. A causa d'aquesta reducció, el temps disponible per a la pràctica i el temps de compromís motor ha augmentat. A les sessions del grup control, el temps disponible per a la pràctica era de 36' 03", mentre que les del grup experimental va augmentar fins a 41' 26". En relació al temps de compromís motor, també hi ha hagut un augment considerable, passant de 30' 44" a 37' 44".

Per tant, a través dels resultats obtinguts he pogut observar que el temps que els infants no fan activitat física s'ha reduït bastant, augmentant així el temps de compromís motor. D'altra banda, podem afirmar que si posem en pràctica estratègies per organitzar els infants, per preparar el material, pels desplaçaments, pel temps al vestidor, etc. obtindrem més minuts perquè els infants puguin realitzar més activitat física i, en conseqüència, augmentar el temps de compromís motor.

Hi ha una diferència molt gran entre el temps de programa i el temps que es dedica al temps de compromís motor. La diferència de minuts són els que he utilitzat per fer explicacions, per organitzar als infants, per preparar el material, per passar llista, el temps per beure aigua i les transicions entre una tasca i una altra.

A continuació, exposaré, descriuré i analitzaré breument els resultats obtinguts de cada un dels ítems analitzats. A més, també mencionaré les accions i estratègies que he dut a terme i que han fet que el temps de compromís motor hagi augmentat en comparació amb el grup control.

Podem observar a la figura 2, que el temps de desplaçament al pavelló i el temps al vestidor ha canviat respecte al grup control (2n B) i al grup experimental (2n A). Amb el grup experimental, s'han reduït els minuts. Això és degut a les estratègies que vaig posar en pràctica, les quals són:

- Vaig acordar una hora exacta amb la tutora del grup experimental per **començar les sessions** d'Educació Física. Ens vàrem posar d'acord que ella acabaria la classe 3 minuts abans que l'hora corresponent. Així, el temps de desplaçament de l'aula fins al pavelló es va reduir bastant.

- Amb els infants, vàrem acordar un temps màxim per canviar-se de roba als **vestidors**. Els infants es canvien de roba només després de fer activitat física, ja que tots duen la roba adequada per la sessió i abans de començar, no s'han de canviar. Entre tots, vàrem acordar que tenien 2 minuts per a canviar-se de roba als vestidors.

Una altra estratègia que vaig utilitzar va ser que un alumne que estava lesionat va passar la llista mentre els infants estaven realitzant l'escalfament. A aquesta sessió, no vàrem perdre ni un segon per passar llista, un aspecte molt important per poder tenir alguns minuts més d'activitat física.

Gràcies a aquestes accions, vaig poder reduir el temps que hi dedicava. La sessió en la qual vaig perdre més temps en relació a aquest ítem del grup control va ser la sessió 6 (12' 15''), i a la que vaig perdre menys temps va ser la sessió 4 (7' 48''). Aquests resultats canvien en les sessions del grup experimental, ja que la sessió on vaig trigar més temps va ser la 2 (8' 59'') i la que menys la 4 (7' 16'').

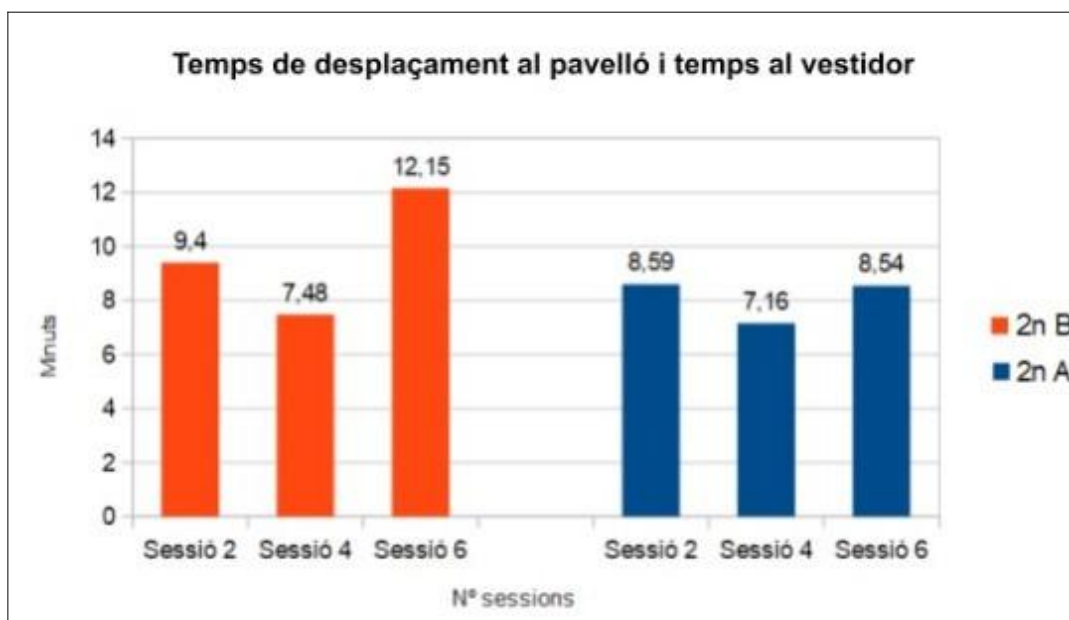


Figura 2. Descripció del temps de desplaçament al pavelló i temps al vestidor del grup control (color taronja) i del grup experimental (color blau).

A la figura 3 he fet la mitjana de les tres sessions, tant del grup control com del grup experimental, per tal de poder comparar els resultats obtinguts dels dos grups.

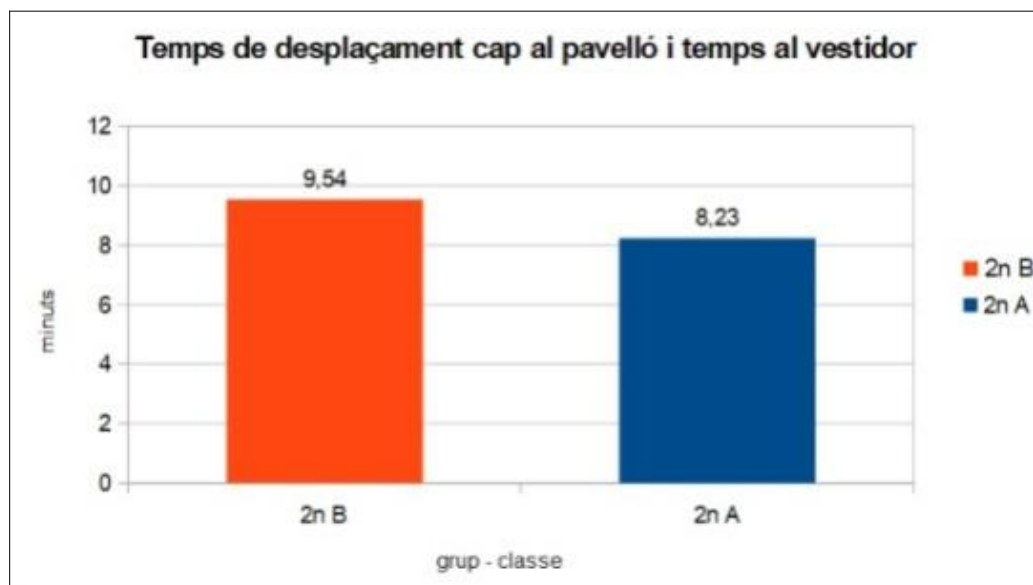


Figura 3. Mitjana de les sessions del grup de 2n B i del grup de 2n A, en relació al temps de desplaçament cap al pavelló i temps al vestidor.

Quant al temps per passar llista, les explicacions i l'organització dels infants i del material, podem observar, a la figura 4, un gran canvi respecte a la classe de 2n B (grup control) i a la classe de 2n A (grup experimental). Aquest canvi de minuts es deu a les accions i estratègies que vaig posar en pràctica per tal de reduir el temps. Les estratègies utilitzades a aquest ítem són:

- Per intentar perdre el mínim de temps en les **explicacions** de les activitats, els infants i jo vàrem acordar que estarien asseguts a terra, formant un semicercle, durant les explicacions. D'aquesta manera, els infants estaven més centrats a l'explicació i gairebé no es movien. La posició d'asseguts a terra em va ajudar molt perquè els infants m'escoltaven més i no vaig haver de repetir les explicacions moltes vegades.

Una altra estratègia que vaig posar en pràctica per minvar el temps de les

explicacions, va ser explicar de manera clara i senzilla l'objectiu de l'activitat, a més d'assegurar-me que tots els infants l'haguessin entès. A més, en tot moment vaig acompanyar les explicacions amb una demostració per tal que els infants veiessin més clarament el funcionament de l'activitat i no hi hagués cap dubte de com fer-ho.

- En relació a l'**organització dels infants**, vaig dur a terme diverses estratègies. Per una banda, vaig assignar un nombre a cada infant i els infants que tenien el mateix nombre formaven un grup. D'aquesta manera, vaig reduir molt més temps que no que els infants fessin els grups els mateixos. D'altra banda, vaig tenir molt en compte les agrupacions al llarg de tota la sessió per tal de no haver de fer agrupacions diferents per a cada activitat. Vaig plantejar activitats que es poguessin realitzar amb el mateix nombre d'agrupacions per tal de no perdre temps cada vegada a fer els grups.
- La col·locació del **material** abans de l'inici de sessió, em va ajudar moltíssim a reduir les pèrdues de temps relacionades amb el material. Sempre que tenia l'hora anterior lliure, aprofitava per col·locar el material i, així, ja tenir-lo col·locat i no perdre temps de la sessió en organitzar-ho. A més, també vaig aprofitar per col·locar el material mentre els infants realitzaven el joc d'activació o mentre els infants eren a beure aigua.

El temps més elevat obtingut del grup control és 15' 41'' a la sessió 6, mentre que el menor ha estat 12' 38'' a la sessió 4. En relació al grup experimental, cada sessió ha reduït el temps en comparació amb el grup control. El major i menor temps han coincidit amb els resultats de la classe de 2n B, però els minuts s'han reduït bastant, quedant 12' 26'' a la sessió 6 i 7' 50'' a la sessió 4.

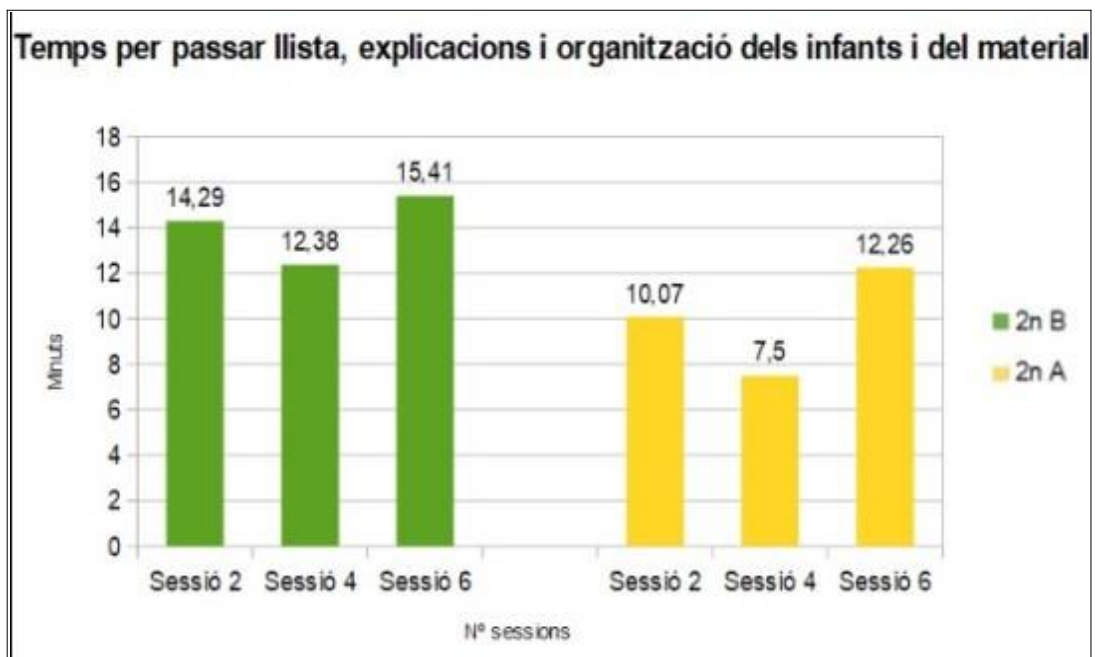


Figura 4. Descripció del temps de passar llista, de fer les explicacions i de l'organització dels infants i del material del grup control (color verd) i del grup experimental (color groc).

A continuació, a la figura 5, podem fer una comparació de la mitjana obtinguda del grup de 2n B i de 2n A. Observem, doncs, que el temps per passar llista, les explicacions i l'organització dels infants i del material ha disminuït 3' i 55'' a les sessions de 2n A.

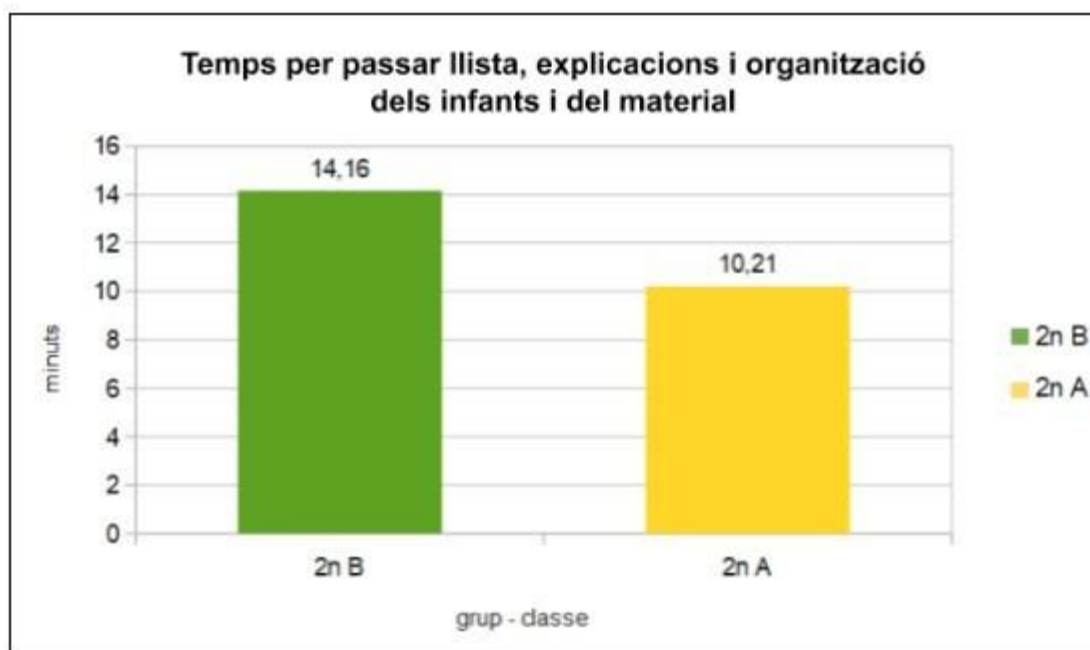


Figura 5. Mitjana de les sessions del grup de 2n B i del grup de 2n A, en relació al temps de passar llista, de fer les explicacions i de l'organització dels infants i del material.

Respecte al temps disponible per a la pràctica, podem veure un augment a totes les sessions del grup experimental. Aquest temps és el resultat de restar al temps de programa, el temps de desplaçament al pavelló i als vestidors i el temps de passar llista, de les explicacions i de l'organització dels infants i del material. Per tant, el fet que el temps hagi augmentat, és degut al fet que a les sessions del grup experimental, he reduït el temps de les explicacions, organització, etc. i, com a conseqüència, he tingut més temps disponible perquè els infants realitzessin activitat física.

Com podem observar a la figura 6, a la sessió del grup experimental que vaig tenir més temps disponible per a la pràctica va ser a la sessió 4, amb 44' i 54'' del temps total de la sessió.



Figura 6. Descripció del temps disponible per a la pràctica del grup control (color blau) i del grup expert (color salmó).

A la figura 7, podem observar la comparativa entre la mitjana del temps disponible per a la pràctica dels dos grups, on hi ha hagut un augment de 15' i 23''.



Figura 7. Mitjana de les sessions del grup de 2n B i del grup de 2n A, en relació al temps disponible per a la pràctica.

El temps de compromís motor és el temps que els infants estan realitzant activitat física. Aquest temps és el resultat de restar al temps disponible de pràctica, el temps que els infants fan les transicions d'una activitat a una altra i el temps que estan a les fileres, esperant que arribi el seu torn. Les estratègies que mencionaré a continuació, són les que han fet possible la reducció del temps que es perd en les transicions i fent files.

- Per tal que les **transicions** entre les activitats fossin les menors possibles, vaig plantejar poques activitats amb moltes variants. Així, a l'hora d'introduir una variant, ho feia de manera ràpida i els infants podien seguir treballant de seguida. A més, una altra estratègia que vaig utilitzar era fer el compte enrere a partir de 5. Els infants havien de córrer per tal d'arribar a la seva posició abans que acabes el recompte de segons.
- Per reduir al màxim el temps que els infants estaven en **files**, vaig crear molts grups per tal que l'espera fos mínima. Així, els infants van poder participar i realitzar activitat física durant molt més temps.

Com podeu veure a la figura 8, en tots els casos ha augmentat. Això ha estat possible gràcies a totes les estratègies i accions posades en pràctica. Les estratègies han ajudat a disminuir el temps que es perdia al llarg de les sessions i, per tant, ha augmentat el temps per a realitzar activitat física. Podem observar que a la sessió on el temps de compromís motor va ser major ha estat a la sessió 4 del grup experimental, amb 41 minuts de temps d'activitat física. Aquesta data és molt positiva, ja que com afirmen alguns experts, el temps de compromís motor ha de superar els 20 - 24 minuts per tal que els objectius i continguts proposats s'assoleixin (Pieron, 1988). Per tant, podem observar que totes les sessions, tant del grup control com del grup expert, superen aquestes xifres. Això vol dir que el temps de compromís motor que van realitzar els infants al llarg de les meves sessions, va ser molt adequat i que, per tant, els aprenentatges obtinguts varen ser molt satisfactoris.

D'altra banda, podem observar una diferència molt elevada entre el temps de compromís motor de les sessions 6. El temps de compromís motor de la sessió 6 del grup experimental va augmentar 10' i 41" respecte a la sessió 6 del grup control. Aquesta diferència tan abismal va ser deguda al fet que a la sessió del grup control, es van perdre 8 minuts per davallar al pavelló, ja que hi va haver un problema el temps que els infants esperaven i el vàrem haver de solucionar, la qual cosa va provocar que el temps de desplaçament cap al pavelló fos tan elevat. En canvi, a la sessió del grup experimental no hi va haver cap problema i els infants només van tardar 4 minuts i 47 segons a davallar al pavelló.

Un altre element que va provocar aquest augment del temps de compromís motor va ser el temps d'espera dels infants a les fileres. A la sessió 6 del grup control, els infants van estar 2 minuts i 17 segons esperant el seu torn. En canvi, a la sessió del grup experimental, vaig augmentar el nombre de grups i els infants no van haver d'esperar tanta estona per a realitzar l'activitat.

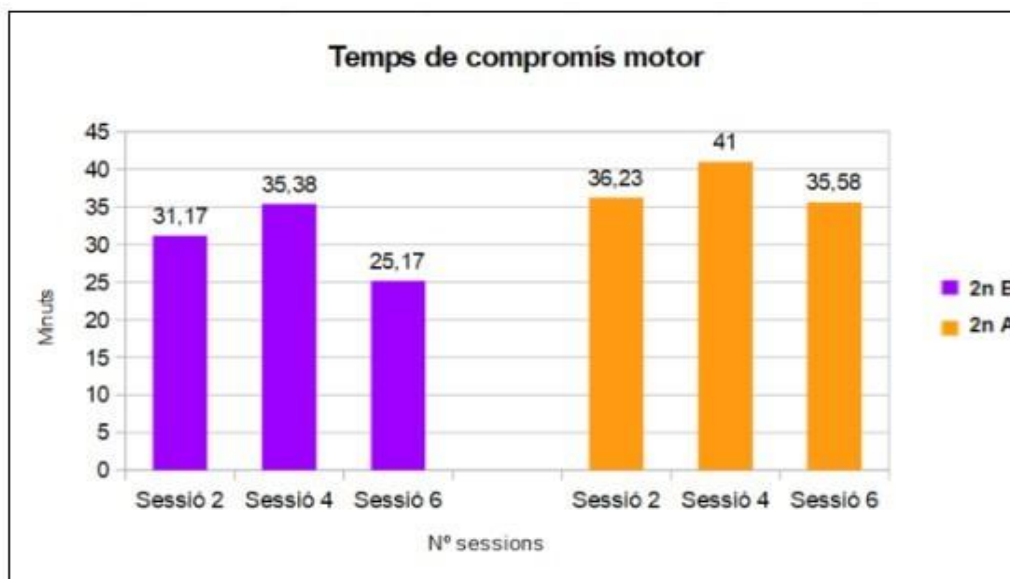


Figura 8. Descripció del temps de compromís motor del grup control (color violeta) i del grup experimental (color taronja).

A continuació, a la figura 9, podem observar l'augment de minuts i segons entre la mitjana del grup de 2n B i la del grup de 2n A. Aquest augment ha estat de 7 minuts. Per tant, podem afirmar que l'objectiu del treball s'ha assolit, ja que, a través de les estratègies posades en pràctica, el temps de compromís motor ha augmentat durant les sessions del grup experimental (2n A) i, podem afirmar que les estratègies dutes a terme han estat adequades per a l'assoliment de l'objectiu.

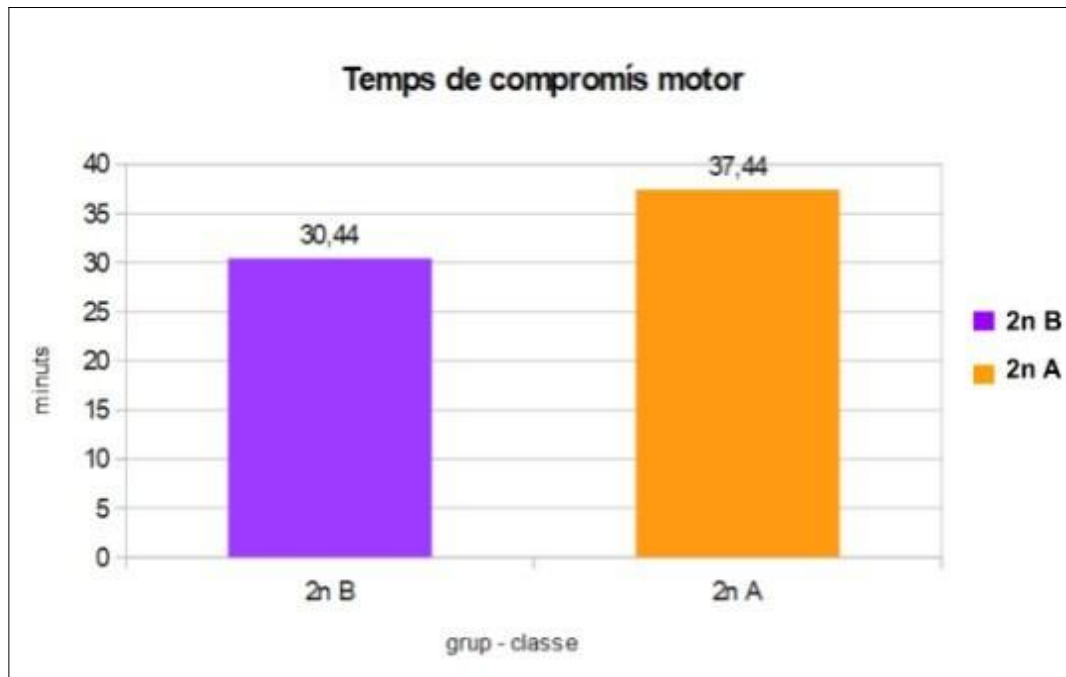


Figura 9. Mitjana de les sessions del grup de 2n B i del grup de 2n A, en relació al temps de compromís motor.

7. CONCLUSIONS

A partir d'aquest estudi, he pogut comprovar de primera mà tots els minuts que es perden al llarg d'una sessió d'Educació Física. Tots aquests minuts perduts, són minuts que els infants no poden realitzar activitat física. És per aquest motiu que cal dur a terme accions per tal que el temps perdut sigui el menor possible i intentar que els infants puguin estar els màxims de minuts realitzant activitat física.

Com he comentat al marc teòric, com més minuts tingui l'infant per a practicar un moviment o per realitzar activitat física, més possibilitats tindrà d'obtenir un aprenentatge més significatiu i d'aconseguir millors resultats motrius. Per tant, és de vital importància que els docents posin en pràctica tècniques i estratègies per disminuir el temps que es perd.

L'objectiu principal de la investigació era desenvolupar estratègies que afavoreixin l'augment del temps de pràctica motriu durant les sessions d'Educació Física. Podem concloure que l'objectiu s'ha assolit. Com hem vist als resultats, a través de les

estratègies posades en pràctica, s'ha aconseguit disminuir el temps de desplaçament al pavelló i el temps als vestidors, i el temps de passar llista, de fer les explicacions i de l'organització dels infants i del material i, com a conseqüència, ha augmentat el temps disponible per a la pràctica i el temps de compromís motor.

Per altra banda, he pogut observar que a l'acció on es perd més temps és a les explicacions de les activitats. Personalment, considero que és una de les accions més importants d'una sessió, ja que si aquesta no s'entén correctament, els infants no realitzaran bé l'activitat i no assoliran els objectius proposats per part del docent. Emperò, les explicacions s'han de fer de manera breu i senzilla. Així, l'infant captarà el missatge de seguida i el docent no haurà de fer segones explicacions.

Les altres accions que afecten negativament al temps de pràctica motriu són el desplaçament al pavelló, passar la llista, les agrupacions fetes pels infants, els canvis d'activitat, l'organització del material i l'estada als vestidors. Totes aquestes situacions fan minvar el temps de pràctica motriu. Però el que he pogut comprovar amb la realització d'aquesta investigació, és que si tens en compte els elements que et fan perdre temps i actues per eliminar-los, el nivell de pràctica motriu pot ser molt bo.

A més, un aspecte que considero molt important per a augmentar el temps de compromís motor és tenir una bona organització i planificació. El docent ha de tenir totes les sessions programades per tal d'evitar improvisar i perdre temps pensant les activitats i organitzant el material. Per tant, tots els docents han de saber que fer a cada sessió i tenir preparat tot el material necessari.

També vull comentar que les estratègies que he posat en pràctica no són les úniques possibles, sinó que n'hi ha un gran ventall. He elegit aquestes perquè són les que trobava més factibles per a la investigació i les que em donarien millors resultats.

Com a conclusió final, dir que la realització d'aquesta investigació m'ha ajudat moltíssim a detectar les accions que els docents d'Educació Física s'han de fixar per tal d'augmentar el temps de compromís motor i, així, fer possible que els infants obtinguin

un bon aprenentatge.

8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Ballenato, G. (2007). *Gestión del tiempo. En busca de la eficacia*. Gran Canaria: Ediciones Pirámide.
- Calvo, J., García, E., & Morillas, M. (2010). Las pérdidas de tiempo en las clases de Educación Física del tercer ciclo de educación primaria. *Efdeportes.com, Revista Digital*, 141. Recuperat de <https://www.efdeportes.com/efd141/las-perdidas-de-tiempo-en-educacion-fisica.htm>
- Cachón, J., Lara, A., López, F., Ruiz, C., & Valdivia, P. (2019). Análisis del tiempo de clase en EF y propuestas para su optimización. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, [online] (35), pp.126-129. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761654> [Accessed 20 Abr. 2019].
- Campos-Mesa, M.C., Castañeda-Vázquez, C., i Garrido-Guzmán, M.E. (2011). El estilo de enseñanza como determinante del tiempo de compromiso motor en Educación Física. *Scientia*, 16(1), 40-51. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3840402>
- Escandell, S. (2013). *Estratègies per optimitzar el temps de pràctica motriu en les sessions d'Educació Física* (Treball final de grau, Universitat de Vic, Catalunya). Recuperat de: http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/2466/trealu_a2013_escandell_sergi_estrategies_optimitzar.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Escudero, D. (2009). La motivación hacia las clases de Educación Física. *Efdeportes.com, Revista Digital*, 134. Recuperat de <https://www.efdeportes.com/efd134/la-motivacion-hacia-las-clases-de->

[educacion-fisica.htm](#)

- Fernández, A. (2008). El tiempo en la clase de educación física, la competencia docente tiempo. *Deporte Y Actividad Física Para Todos*, 4, 102-120. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2715980>
- García, F.G. (2012). El tiempo útil en Educación Física en el tercer ciclo de educación primaria. *Efdeportes.com, Revista Digital*, 164. Recuperat de <https://www.efdeportes.com/efd164/el-tiempo-util-en-educacion-fisica.htm>
- García, J.M. (2010). Aspectos organizativos de la clase de Educación Física. *Cuadernos De Educación Y Desarrollo. Revista Académica Semestral*, 2(11). Recuperat de <http://www.eumed.net/rev/ced/11/jmgs3.htm>
- GOIB. (2014) *Currículum d'Educació Física de les Illes Balears*. Recuperat de: http://weib.caib.es/Normativa/Curriculum_IB/primaria_lomce/curriculum_educacio_fisica.pdf
- Goiria, E. (2014). *La gestión del tiempo en Educación Física: estrategias para aumentar el tiempo de compromiso motor*. (Treball de fi de màster, Universidad Internacional de La Rioja). Recuperat de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2656/goiria.pdfsequence=1&isAllowed=y>
- González-Cutre, D. (2017). Estrategias didácticas y motivacionales en las clases de educación física desde la teoría de la autodeterminación. *Revista De Educación, Motricidad E Investigación*, 8, 44-62. Recuperat de <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/14277/Estrategias.pdf?sequence=2>
- Gracia, E. i Ruíz, G. (2017). Análisis del Tiempo de Compromiso Motor en Educación Física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 8(45), 31-51. Recuperat de https://emasf.webcindario.com/Analisis_del_tiempo_de_compromiso_motor_en

[_EF.pdf](#)

Llamas, Josué. (2011) “Optimizar el tiempo de práctica”. *Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física*. núm 35, p. 113-114.

López, C., Pérez, A., Ramírez, V., Romero, C., & Tejada, V. (2019). La educación física y la organización de la clase: aprendiendo a enseñar. *Publicaciones De La Facultad De Educación Y Humanidades Del Campus De Melilla*, 38, 163-182.

Recuperat

de

<http://revistaseug.ugr.es/index.php/publicaciones/article/view/2253/2375>

Lozano, L., Salinas, F., Viciano, J. (2006). La planificación de la sesión de Educación Física: tipos de sesiones y ejemplos. *Efdeportes.com, Revista Digital*, 97,

Recuperat de <https://www.efdeportes.com/efd97/planif.htm>

Martín-Recio, F. (2003). Incidencia del estilo de enseñanza utilizado sobre el tiempo de compromiso motor. *Efdeportes.com, Revista Digital*, 62, Recuperat de

<https://www.efdeportes.com/efd62/estilo.htm>

Martínez, D., Sampedro, M., & Veiga, Ó. (2007). La importancia del compromiso motor y el compromiso fisiológico durante las clases de educación física.

Revista Iberoamericana De Educación, 42(2), 1-13. Recuperat de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2257146>

Muntaner, A. (2015). “Planificació i programació de l’Educació Física”. Universitat de les Illes Balears. 20 de febrer de 2018.

Olmedo, J. (2000). Estrategias para aumentar el tiempo de práctica motriz en las clases de Educación Física escolar. *Apunts: Educación Física Y Deportes*, 59, 22-30.

Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=150307>

Pérez, R. (2010). Modificación de la conducta de una clase de educación física:

utilización de estrategias psicológicas y pedagógicas para disminuir el tiempo de permanencia en vestuarios. *Emásf, Revista Digital De Educación Física*, 5, 20-

35. Recuperat de

https://emasf.webcindario.com/Modificacion_de_la_conducta_EF_.pdf

Pieron, M. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: GYMNOS.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: Inde.

Ponseti, F. J. (2017, Febrero 20). Conceptes bàsics sobre la didàctica de l'Educació Física. La organització i el control de les sessions d'Educació Física. *22115 Educació Física i la seva Didàctica*.

Ruiz, N. (2013). *Optimització i aprofitament del temps de pràctica motriu en les classes d'educació física d'un grup de 4t ESO*. (Treball de fi de grau, Universitat de Vic, Catalunya).

Recuperat de http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/2481/trealu_a2013_ruiz_nil_optimitzacio_aprofitament.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Saíenz de la Torre, N (2003) *La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo*. Puebla. Editorial Siena BUAP.

Sánchez, D. (2007). Medidas para la optimización del tiempo de práctica en las clases de Educación Física. *Efdeportes.com, Revista Digital, 113*, Recuperat de <https://www.efdeportes.com/efd113/optimizacion-del-tiempo-de-practica-en-las-clases-de-ef.htm>

Sebastiani, E. (2012). La gestión de la clase de educación física. *Tándem. Didáctica De La Educación Física, 38*, 49-56. Recuperat de <https://www.oposinet.com/wp-content/uploads/2017/10/La-gesti%C3%B3n-de-la-clase-de-EF-Sebastiani-2011.pdf>

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: Inde.

Sierra, Á. (2003). *Actividad Física y Salud en Primaria*. Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Tinning, R. (1992). *Educacion fisica: la escuela y sus profesores*. Velencia: Universitat de Velencia, Servei de Publicacions.

Viciana, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Saragossa: Inde.

9. ANNEX

9.1. DISTRIBUCIÓ DE LES SESSIONS

Pel que fa al contingut de les sessions observades, aquestes estan relacionades amb l'equilibri. La Unitat Didàctica s'anomena "Som equilibristes" i està composta per 6 sessions. Emperò, per a la realització d'aquesta investigació només n'he observat 3 sessions: la segona, la quarta i la sexta. Per la investigació, vaig fer l'observació a cada una de les sessions anomenades anteriorment, les quals comprenen les dues línies. Per tant, en total vaig fer l'observació de 6 sessions: 3 sessions eren amb el grup control (2n B), mentre que les altres 3 eren amb el grup experimental (2n A). Aquestes sessions es van dur a terme els divendres, on cada sessió dura 60 minuts. Les sessions amb el grup control es varen dur a terme de les 11:30 h a les 12:30 h, mentre que amb el grup control l'horari era de les 12:30 h fins les 13:30 h.

Nº sessions	<u>Grup control</u>		<u>Grup experimental</u>	
	Data	Horari	Data	Horari
Sessió 2	03/05/2019	11:30-12:30	03/05/2019	12:30-13:30
Sessió 4	10/05/2019	11:30-12:30	10/05/2019	12:30-13:30
Sessió 6	17/05/2019	11:30-12:30	17/05/2019	12:30-13:30

Figura 10. Horari de la distribució de les sessions investigades.

9.2. GRAELLES D'OBSERVACIÓ

A continuació, exposaré les graelles amb els resultats obtinguts de la investigació, tant del grup control com del grup expert. A més, explicaré l'objectiu principal de cada una de les sessions observades i una breu explicació de cada una de les activitats dutes a terme. L'estil d'ensenyament que he utilitzat al llarg de les sessions investigades ha estat l'assignació de tasques. Jo els hi explicava l'activitat i els infants l'havien d'executar de la manera que creguessin més convenient.

9.2.1. SESSIÓ 2

Els objectius principals d'aquesta sessió són:

- Mantenir l'equilibri en superfícies elevades
- Treballar l'equilibri amb diferents objectes.

En relació a les activitats que es van dur a terme, primer es va realitzar un joc d'activació relacionat amb l'equilibri, llavors una activitat on els infants s'havien de desplaçar per sobre un banc de diferents maneres. La tercera activitat era desplaçar-se pel banc fent equilibri amb diferents objectes i, finalment, es va realitzar un repte, on el banc estava ple d'infants i aquests s'havien de desplaçar d'una punta a una altra sense caure a terra.

9.2.1.1. Full de registre

CATEGORIES	SESSIÓ 2	
	2n B	2n A
Temps total de sessió.	60'	60'
Temps del desplaçament cap al pavelló i temps als vestidors.	9' 40"	8' 59"
Temps de passar llista, temps per les explicacions, organització dels infants i organització del material.	14' 29"	10' 07"
Temps disponible per la pràctica.	36' 31"	40' 54"
Temps de compromís motor.	31' 17"	36' 23"
Temps total perdut	28' 43"	23' 37"

Figura 11. Graella per calcular el temps dels diferents ítems de la sessió 2.

9.2.2. SESSIÓ 4

Els objectius principals d'aquesta sessió són:

- Aconseguir la capacitat de mantenir en equilibri objectes damunt el propi cos.

En relació a les activitats que vaig dur a terme a aquesta sessió, primer vaig realitzar un joc d'activació on els infants s'havien de posar a peu coix si un altre infant el pillava. Com a joc de desenvolupament, els infants es van col·locar en parelles i havien de transportar la pilota de la manera que jo els indicava sense poder-la tocar amb les mans (amb la panxa, amb l'esquena, etc.). En el següent joc, els infants estaven col·locats dins un requadre i jo i un altre infant els llançàvem cèrcols. Els infants havien de fer equilibri per esquivar-los, ja que no els podien tocar. Finalment, els infants s'havien d'aguantar en una posició el major temps possible.

9.2.2.1. Full de registre

CATEGORIES	SESSIÓ 4	
	2n B	2n A
Temps total de sessió.	60'	60'
Temps del desplaçament cap al pavelló i temps als vestidors.	7' 48"	7' 16"
Temps de passar llista, temps per les explicacions, organització dels infants i organització del material.	12' 38"	7' 50"
Temps disponible per la pràctica.	39' 34"	44' 54"
Temps de compromís motor.	35' 38"	41'
Temps total perdut	24' 22"	19'

Figura 12. Graella per calcular el temps dels diferents ítems de la sessió 4.

9.2.3. SESSIÓ 6

Els objectius principals d'aquesta sessió són:

- Experimentar situacions d'equilibri sobre bases de sustentació reduïda.

Com a joc d'activació, els infants van jugar a "come-cocos" amb un con damunt el cap, el qual no es podia caure a terra. Seguidament, van realitzar un joc d'equilibri, el qual consistia a desplaçar-se fins als cercols per agafar una pilota i dur-la a la fila. Els desplaçaments eren d'equilibri (com per exemple anar damunt xanques, dur un objecte damunt el cap i mantenir una pilota damunt una raqueta). A la següent activitat, els infants es va col·locar en trios i s'havien de desplaçar de la manera que deia el professor (3 peus a terra, 2 peus i 2 mans, etc.).

9.2.3.1. Full de registre

CATEGORIES	SESSIÓ 6	
	2n B	2n A
Temps total de sessió.	60'	60'
Temps del desplaçament cap al pavelló i temps als vestidors.	12' 15"	8' 54"
Temps de passar llista, temps per les explicacions, organització dels infants i organització del material.	15' 41"	12' 26"
Temps disponible per la pràctica.	32' 04"	38' 30"
Temps de compromís motor.	25' 17"	35' 58"
Temps total perdut	34' 43"	24' 02"

Figura 13. Graella per calcular el temps dels diferents ítems de la sessió 6.