



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat d'Educació

**Memòria del Treball de Fi de Grau**

**Intervenció per a la millora de l'autoconcepte i  
l'autoestima a les classes d'Educació Física en  
nins i nines de 8 i 9 anys**

Laura Gili Ginard

**Grau d'Educació Primària**

Any acadèmic 2021-22

Treball tutelat per Pere Antoni Borràs Rotger

Departament d'Educació Física

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

Paraules clau del treball:

Autoconcepte, autoestima, Educació Física, jocs cooperatius i relacions socials.



## RESUM

La investigació tasta una proposta didàctica, anomenada *T'atreveixes a brillar?*, que té per objectiu millorar l'autoconcepte i l'autoestima dels infants d'Educació Primària a través dels jocs cooperatius a l'àrea d'Educació Física. Alhora analitza les conseqüències positives i negatives de l'autoconcepte i l'autoestima en les relacions socials desenvolupades a l'aula, prenent afavorir-les també amb la present unitat didàctica.

L'estudi està compost per tres parts principals, i dos grups (el grup experimental el qual és tercer de primària i el grup control el qual és quart de primària). La primera etapa té la finalitat d'obtenir la informació inicial d'ambdós grups respecte a l'autoconcepte i l'autoestima presentada, així com les relacions socials establertes; la proposta didàctica al grup experimental té lloc en la segona fase, mentre que el grup control segueix la programació plantejada inicialment; finalment, la tercera part segueix la metodologia de la primera, passant novament *El qüestionari de l'autoconcepte* i fent el sociograma amb la finalitat d'obtenir l'evolució succeïda.

Passades les tres setmanes, i analitzats els resultats extrets es fa una comparació entre ambdós grups de l'estudi. Aconseguint així una millora lleu en l'autoconcepte i l'autoestima del grup experimental, així com una integració de certs alumnes al grup. Integració que deixa encara alumnes marginats, i un líder negatiu més. L'evolució no és notable a causa del temps dedicat a la proposta didàctica, sent aquest curt; dedicar major temps fa que els infants puguin interioritzar i millorar sense pressa el proposat podent comprendre així la millora de tothom. El grup control presenta millores respecte a l'autoconcepte i l'autoestima només en alguns aspectes; de la mateixa manera les relacions socials es caracteritzen per tenir una baixada, en trobar una major quantitat d'alumnes marginats.

La proposta de millora esdevé rellevant, tenint aquesta el poder d'obtenir resultats bons per tot l'alumnat. Augmentar la temporalització de la proposta didàctica és clau pel mencionat, així com la introducció de xerrades variades especialitzades amb la temàtica per aconseguir una major conscienciació.

**PARAULES CLAU:** autoconcepte, autoestima, Educació Física, jocs cooperatius i relacions socials.

## **ABSTRACT**

The research tastes a didactic proposal, whose name is *Are you dare to shine?*, whose goal is to improve the self-concept and self-esteem of Primary children through cooperative games in Physical Education. At the same time an analysis of positive and negative consequences of self-concept and self-esteem on social relationships have been made. The social relationships that also seek to be improved.

The study is composed of three principal parts, and two groups (experimental group and control group). The goal of the first stage is to collect both groups' initial information about the initial self - concept and initial self-esteem, as well as the type of relationships developed in class. The didactic proposal at the experimental group is performed in the second phase, while the control group continues with initial class programming. Finally, the third part is the same as the first one, giving The self-concept quiz again and conducting the Sociogram, whose goal is to show evolution.

After three weeks, and analyzing the results a comparison has been made of both study groups. It has obtained an improvement of the self-concept and self-esteem of the experimental group, and also an integration of some students in the group. An integration that doesn't prevent having exclusion students, and a negative leader more. The cause of the small evolution is principally the short duration of the didactic proposal; dedicating more time makes children internalize and improve the objective better. The control group only has improved the self-concept and self-esteem in some aspects; at the same time social relationships have worsened as we have more marginalized students.

The improvement proposal is very important as it has the power of obtaining better results for all students. Increment the duration of the didactic proposal, it's the key to get the mentioned above. Also, another improvement proposal is introducing varied talks specialized on the subject to get increased awareness.

**KEY WORDS:** self-concept, self-esteem, Physical Education, cooperative games and social relationships.

## ÍNDEX

|   |    |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓ.....   | 6  |
| 1.1. MOTIVACIÓ .....  | 6  |
| 1.2. ANTECEDENTS .....                                      | 7  |
| 1.2.1. Les relacions socials a l'Educació Física .....      | 7  |
| 1.2.2. L'autoconcepte i les relacions socials .....         | 8  |
| 1.2.3. Tipus d'autoconcepte.....                            | 12 |
| 1.2.4. Estratègies per a la millora de l'autoconcepte ..... | 13 |
| 2. OBJECTIUS .....  | 16 |
| 3. MÈTODE .....   | 17 |
| 3.1. MOSTRA .....   | 17 |
| 3.2. INSTRUMENTS .....                                      | 18 |
| 3.3. PROCEDIMENT.....                                       | 22 |
| 4. RESULTATS .....  | 25 |
| 4.1. RESULTATS PRIMERA FASE.....                            | 25 |
| 4.1.1. Qüestionari de l'autoconcepte .....                  | 25 |
| 4.1.2. Sociograma .....                                     | 29 |
| 4.2. RESULTATS SEGONA FASE .....                            | 32 |
| 4.2.1. Qüestionari de l'autoconcepte .....                  | 32 |
| 4.2.1. Sociograma .....                                     | 36 |
| 5. DISCUSSIÓ .....  | 40 |
| 6. CONCLUSIONS .....  | 48 |
| 7. BIBLIOGRAFIA .....                                       | 49 |
| 8. ANNEXOS .....  | 53 |

## 1. INTRODUCCIÓ

### 1.1. MOTIVACIÓ

Estimar. Set lletres que tenen el superpoder de causar un immens vertigen. D'ençà que naixem ens parlen d'aquesta bella paraula. Un petit i abstracte fet que porta un grapat d'emocions gratificants acompanyades alhora d'una amagada por. Rebre l'estima de qui t'envolta és màgia, una que aconsegueix il·luminar una intensa força interna que dona ales per volar. Per creure que ets imparabile. Però, que passa quan els petits éssers que sempre ens han fet creure que ens il·luminen deixen de fer-nos brillar, deixen d'estimar-nos. Arriba una forta onada que porta un sentiment obscur: la por. És en aquest precís moment on s'apodera de nosaltres un immens vertigen. Des que naixem ens inculquen que l'únic amor existent és l'extern, per això esdevé una gran batalla quan un sentiment de soledat s'apodera de nosaltres. Tot canvia quan es romp el concepte idíl·lic de l'amor, donant lloc a un altre, un més fort, un que aconsegueix il·luminar-nos per complet, un que sempre estarà al nostre costat, el principal per fer-nos feliç: l'amor propi.

Amor propi; dues paraules que han causat una lluita personal constant. Batalla que conté una amagada i irònica història. La superheroïna creada els primers anys de vida anava sent derrotada i destruïda per la realitat a mesura que s'anava fent gran, a mesura que s'anava coneixent. El mirall es convertí en el pitjor enemic en perdre el control dels canvis. El cos, l'altura, el pes, les cames, els cabells, els ulls... aspectes innats van anar establint la base del que seria una de les muralles més fortes de destruir. La muralla tornà finalment indestructible quan es sumà l'autoconcepte psicològic. Quedà eliminada completament la possibilitat de conèixer-me, d'estimar-me. Un dels majors errors estava sent comès. La lluita constant contra l'autoconcepte establert despertà un fort sentiment: la inseguretat; posant així un enorme bloc a la muralla. El bloc més poderós. L'autoconcepte negatiu a poc a poc anà destruint l'autoestima d'aquella superheroïna, que gairebé ja no es veia; la superheroïna es convertí en una simple nina incapaç d'estimar i acceptar els seus defectes, i el que és pitjor, les seves virtuts. L'efecte dominó tan sols acabava de començar. La baixa autoestima repercutí en les relacions socials. L'atenció s'enfocà únicament en la lluita personal, oblidant que un món increïble l'estava esperant.

La muralla només es veia destruïda per un fort i instantani vent: l'activitat física. En aquella època l'exercici físic aconseguia l'alliberació dels problemes per un instant;

aconseguia fer-me sentir jo de nou, deixant a un costat la lluita contra l'autoconcepte. La nina sociable, xerradora i somiadora sortia de nou, deixant que els qui l'envoltaven poguessin gaudir d'ella per un instant. L'obscuritat tornava quan l'activitat física deixava de ser realitzada. Després d'anys de lluita constant la sensació anterior obtinguda gràcies a l'activitat física s'establí eterna.

La lluita contra l'autoconcepte i l'autoestima durà molts anys a causa que ningú mai m'ensenyà les estratègies necessàries per acceptar-me, per estimar-me. L'educació em va donar l'esquena.

La impotència s'apoderà de mi mesos enrere en observar uns infants amb una immensa llum interna apagada per l'autoestima nefasta que presentaven. El reflex personal em xocà bruscament. L'actuació posterior era evident; evitar-los anys obscurs de lluita compartint el que un dia em va salvar: l'activitat física. Decidida a començar tal ensenyament des de petits, no esperar a una edat on els canvis són més complicats en tenir arrelades ja certes costums.

La història contada donà peu a l'elecció de la temàtica del present treball. Apostant pels beneficis que porta l'educació física se'n farà una proposta d'activitats per tal de millorar l'autoconcepte i l'autoestima a través de l'activitat física, concretament a través dels jocs cooperatius. Observant alhora les conseqüències que té aquesta millora en les relacions socials.

## **1.2. ANTECEDENTS**

### **1.2.1. Les relacions socials a l'Educació Física**

La llum començà a brillar a finals del segle XIX per l'Educació Física en considerar-se un moviment pedagògic; malgrat que la batalla hi fou constant perquè fos considerada una assignatura més dels programes escolars (Cagigal, 1984). Deixar de lluitar no era opció en tenir al davant, segons Perezplata (2006), una educació a la salut i al cos-ment que incideix bestialment en l'ensenyament social de l'alumne. Evidenciant així que l'Educació Física propicia l'autoconeixement i la interacció sana constant entre els infants, fomentant el desenvolupament de les habilitats necessàries per a les posteriors relacions socials (González et al., 2014). Desenvolupament que esdevé important, segons Roca (2008), en influir en les conductes, els pensaments i les emocions que propicien les relacions interpersonals i amb els altres, fent que ambdues siguin

satisfactòries; establint d'aquesta manera un camí planer per aconseguir les metes personals, així com una comunicació eficaç amb el voltant de qui les desenvolupa (Gutiérrez & López, 2015).

Segons Lagunas (2006) el joc entre iguals desenvolupat pels infants es convertirà en un factor clau en l'Educació Física en fomentar considerablement les relacions socials entre els diferents nins i nines. Acció que portarà arrelada la companyonia i l'educació en valors en tenir present constantment la comunicació i la interacció social (Carbonell et al., 2018). D'aquesta manera serà necessari l'allunyament de qualsevol treball individual o competitiu en incidir notablement en el procés d'aprenentatge dels infants, segons Ruiz et al. (2010) (González et al., 2014). Caldrà apropar-se així al treball cooperatiu en fomentar positivament les relacions entre iguals; Parlebas (2001) exposa clarament que en aquest l'objectiu només serà assolit si els integrants cooperen entre ells a través de l'ajuda constant (Miralles et al., 2017). L'alumne es convertirà així en el protagonista del procés d'aprenentatge, així com del procés d'ensenyament en ser clau la millora de tots els integrants del grup per aconseguir el bé comú proposat (Prieto & Nistal, 2009).

El treball elegit és crucial per tal d'afavorir les corresponents relacions entre iguals, però a aquest se li suma un altre component essencial, segons Maturana (1999): les emocions (González et al., 2014). El fracàs en l'aprenentatge emocional, segons Lizeretti (2012), incideix en el desenvolupament de les habilitats socials mencionades en propiciar la disminució de l'autocontrol personal de l'infant, així com en fer trontollar el control presentat per aquest enfront de les diferents situacions amb els companys i les companyes (Fulquez, 2011, com es va citar en Gutiérrez et al., 2015). S'evidencia d'aquesta manera la importància de l'adequat ensenyament emocional en tenir un pes significatiu en les relacions socials desenvolupades pels nins i per les nines.

L'estreta relació entre l'Educació Física i les relacions socials queda evidenciada en tenir aquesta primera la màgia d'incidir bestialment en el desenvolupament de la segona, aprofitant tots els beneficis que aquestes comporten en el procés d'aprenentatge dels infants, així com en el seu creixement personal.

### **1.2.2. L'autoconcepte i les relacions socials**

L'infant diàriament rep una immensa quantitat d'informació externa i interna que posteriorment valora i jutja gràcies a la coordinació realitzada entre l'antiga informació i



la que té la possibilitat d'integrar en els seus esquemes. La informació rebuda inconscientment tindrà un pesat pes pel nin/a en ser un factor clau per determinar l'autoconcepte del mateix infant, és a dir, la imatge que aquest té d'ell mateix (González-Pienda et al., 1997). D'aquesta manera l'autoconcepte que l'infant anirà creant, en no ser una acció innata, incidirà en la conducta i les vivències d'aquest (Roa, 2013). Autoconcepte que podrà ser augmentat i millorat a l'àmbit educatiu, concretament a l'assignatura d'Educació Física (Lagunas, 2006, com es va citar en Carbonell et al., 2018), la qual té el poder d'influir enormement en el rendiment escolar dels nins i de les nines, així com en el comportament que desenvolupen aquests a l'aula (Trost, 2009, com es va citar en Carbonell et al., 2018).

Sorgeix la necessitat educativa d'incidir en l'autoconcepte dels infants en ser un aspecte que comprèn un gran pes en el seu procés d'aprenentatge, tal com esmenta Gallagher (1994). Incrementa la rellevància de la seva aplicació en englobar un dels objectius bàsics de l'actual model d'ensenyament, sent aquest la promoció freqüent en els infants de la imatge positiva pròpia (González-Pienda et al., 1997). Afavoriment que l'Educació Física és capaç de garantir, tal com s'ha evidenciat en diferents investigacions; en aquest sentit Parque (2008) demostra que l'autoconcepte és millorat positivament gràcies a la realització d'activitat física, segons Box i Little (2003) concretament a partir del joc cooperatiu. En el treball cooperatiu l'errada no és sancionada fent que les decisions a prendre suposin un tenaç repte pel grup, així com un respecte continu que afavoreix el positiu desenvolupament de l'autoconcepte. Així mateix, l'autoestima es veu afavorida en gaudir de total llibertat en la presa de decisions en evitar qualsevol mena d'influència externa (Carbonell et al., 2018).

Per consegüent, al pensament instal·lat en la mateixa consciència de l'infant, l'autoconcepte, l'acompanya un altre que esdevé rellevant per garantir l'ensenyament significatiu dels infants: l'autoestima. Cassá (2007) afirmà que l'autoavaluació personal feta per l'infant serà decisiva pel desenvolupament de la seva autoestima, en establir seguidament un poderós repte personal: conèixer-se implica aprendre a acceptar-se (Carbonell et al., 2018). Acció que esdevindrà important en influir en el desenvolupament vital i la salut psicològica de l'infant, així com en l'actitud presentada enfront dels altres i de la seva pròpia persona. Afirmant així que l'autoestima, formada a partir de la història personal viscuda per cada infant en el transcurs dels seus dies, forma

la seva personalitat; atorgant-li d'aquesta manera un caràcter dinàmic que possibilitarà el seu creixement, o per contra el seu debilitament (Roa, 2013).

L'observació de les accions realitzades per l'infant permetran l'avaluació de l'autoestima. Els infants amb l'autoestima alta acceptaran responsabilitats, en tenir la capacitat de prendre de manera independent les seves pròpies decisions eliminant qualsevol por davant nous reptes, valorant així els triomfs aconseguits i aprenent de cada fracàs; alhora les emocions i els sentiments no seran amagats en ser claus pel correcte desenvolupament social, el qual serà molt desitjat per aquests. Per contra, els infants amb baixa autoestima menysprearan les seves qualitats personals rebutjant les emocions i els sentiments sentits, el que portarà la inseguretat enfront de les relacions socials en creure's que no seran acceptats pel grup; fet que portarà una gran dependència i influència dels qui consideren superiors, necessitant el seu guiatge permanent en sentir que no tenen la capacitat de prendre individualment les decisions. A més, la frustració no serà controlada fàcilment portant així a la defensiva constant, el que farà que les responsabilitats siguin temudes, evitant així doncs qualsevol repte presentat (Roa, 2013). S'evidencia així la influència que té l'autoestima en el desenvolupament social de l'individu, ja que les relacions socials seran desitjades per aquells infants que es caracteritzen per una alta autoestima i per contra seran rebutjades per aquells que presenten una autoestima baixa.

Malgrat la relació establerta sovint entre l'autoconcepte i l'autoestima cal incidir en la diferència presentada entre ambdós en no ser iguals, tot i la complementarietat presentada. En l'autoconcepte hi predomina l'àmbit cognitiu, el qual està format pels coneixements i les representacions que cada un té sobre un mateix, englobant així "les idees, les opinions, les creences, les percepcions i el processament de la informació" (Roa, 2013, p.243). Per contra, en l'autoestima l'àmbit que s'apodera d'ella és el valoratiu i l'afectiu, el qual porta la valoració i l'acceptació personal. Ambdós sentiments propiciarán el jutjament o l'admiració de les qualitats d'un mateix, sent aquesta elecció clau en l'autoestima presentada en tenir el poder de tocar la part més íntima, desenvolupant sentiments personals d'alegria o de dolor. A despit de les diferències esmentades la suplementarietat d'ambdós és evident en un autoconcepte positiu causar una autoestima positiva, i a l'inrevés, observant així l'estreta relació presentada entre els pensaments i els sentiments personals. L'autoconcepte objectiu i realista permetrà l'acceptació personal propiciant l'autoestima positiva, la qual s'allunya

de la creença de veure's com a increïble o perfecte i s'apropa al coneixement i l'acceptació personal. És en aquest precís moment quan es crea una autoestima sana (Roa, 2013).

L'estreta relació entre l'autoconcepte creat i les relacions socials establertes per l'infant és evident en influir-se mútuament. Així doncs, l'autoconcepte i l'autoestima de l'infant estaran marcats per les experiències personals i socials viscudes (Roa, 2013), i segons Broc (2000) concretament per aquelles referents a les persones significatives de l'infant en qüestió. Aquestes vivències seran claus en la creació de l'autoconcepte en proporcionar als infants un feedback constant, un realitzat a través de l'avaluació de les actuacions verbals i no verbals dels qui són significatius. Per tant, tal com exposa Wentzel et al. (2009) les relacions socials positives entre iguals desencadenaran una major salut emocional, així com un increment en la seguretat personal (Campo, 2013). És inequívoc així doncs la importància que tenen les relacions socials en la creació de l'autoconcepte (Fulquez, 2011 citat en Carmona & López, 2015). De la mateixa manera, segons Arranz (2005) l'autoconcepte creat és rellevant en la competència social desenvolupada per l'infant en ser aquesta darrera més positiva en aquells infants amb major seguretat personal, així com major empatia. Alhora aquest major autoconcepte, segons Pérez & Garaigordobil (2004), propicia el desenvolupament d'habilitats socials més positives, cooperatives, adaptatives i respectuoses. Per contra, Cava & Musitu (2001) expressen que la baixa autoestima portarà relacions socials més febles desencadenant un rebuig posterior. Acció que, segons Waerdahl et al. (2017) podrà causar una posterior exclusió social (Martínez et al., 2019). Per això, García (2009) destaca que cal prestar especial atenció a la comparació constant realitzada pel mateix infant, però també a la comparació externa feta pels companys o companyes. Ambdues permetran als nins i a les nines el coneixement personal, però sobretot la valoració adequada de les habilitats i de les capacitats pròpies en ser conscients de l'esforç que han de fer per assolir els seus objectius (Campo, 2013).

Esmmentada la importància de les relacions interpersonals sorgeix la necessitat d'incidir en el paper que juguen els docents, en ser les opinions i els feedbacks d'aquests una peça clau per la formació de l'autoconcepte. Es converteix així el docent en un element majoritàriament significatiu per l'infant, i, per tant, en un personatge amb la capacitat d'influir en la creació de l'autoconcepte de l'infant, tal com s'ha esmentat anteriorment (Campos, 2013).

El mencionat anteriorment afirma, doncs, la influència mútua que presenten les relacions socials i l'autoconcepte desenvolupat en ser factors que comparteixen una estreta relació. Les persones significatives per l'infant en qüestió jugaran un paper clau en la creació de l'autoconcepte, així com en la formació de l'autoestima en tenir major pes les actuacions no verbals i verbals que aquests duguin a terme.

### **1.2.3. Tipus d'autoconcepte**

L'autoconcepte anteriorment ha estat definit com la imatge que una persona té d'ella mateixa (González-Pienda et al., 1997), però en ser aquesta una definició bastant general sorgeix la necessitat d'esmentar i d'incidir en les múltiples tipologies de l'autoconcepte, sent aquestes més detallades en referir-se a aspectes concrets de l'experiència, uns factors relacionats entre si. D'aquesta manera trobem cinc tipus d'autoconcepte, els quals seran explicats seguidament (Roa, 2013):

- L'autoconcepte físic s'allunya de l'interior i s'apropa a aquells aspectes més exteriors sent aquests els referents a l'aparença i la presència física de cada persona. Comprèn alhora les habilitats i la competència que presenta cada individu davant la realització de qualsevol activitat física.
- L'autoconcepte acadèmic es centra en la trajectòria escolar. D'aquesta manera aquest és creat pels alumnes a partir de les vivències i les valoracions obtingudes, recollint tant els èxits com els fracassos viscuts.
- L'autoconcepte social està estretament relacionat amb la capacitat d'interrelacionar-se que tenen els diferents individus. Per això, aquest és creat a partir de les diferents relacions socials establertes, així com de les habilitats desenvolupades pels infants a l'hora de resoldre un conflicte social. Influeix també la capacitat que presenta l'infant per adaptar-se a l'entorn pertinent, de la mateixa manera que la gestió que aquest duu a terme per l'acceptació dels altres.
- L'autoconcepte personal comprèn el coneixement individual de la identitat, incloent-hi així la responsabilitat de l'individu, el control propi i l'autonomia personal.
- L'autoconcepte emocional té com a fonament principal l'autoacceptació, a la qual l'acompanya de la mà la confiança i la seguretat personal. D'aquesta manera

l'equilibri emocional serà imprescindible en propiciar el desenvolupament de dos sentiments molt potents: el benestar i la satisfacció.

#### **1.2.4. Estratègies per a la millora de l'autoconcepte**

Els anys seixanta van donar llum a aquells programes realitzats a l'aula escolar que tenien per finalitat la millora de l'autoconcepte. Passats els anys i, per consegüent, l'experimentació constant els programes esmentats van ser classificats de dues maneres diferents. El primer model d'intervenció té per finalitat el progrés de l'autoconcepte basant així les seves activitats únicament en la millora d'aquest en afirmar que l'autoconcepte influeix directament en les metes escolars; és per això, que s'empren diferents "mecanismes de feedback, counseling, reforços o el suport de les persones significatives" (Zulaika, 1999, p.103). Per contra, el segon model exposa que les vivències experimentades en l'etapa escolar crearan un determinat tipus d'autoconcepte; és per això que les activitats estan centrades en l'àmbit acadèmic tenint així objectius acadèmics. Les diferències entre ambdós models quedaran determinades pel temps dedicat al seu treball a l'aula, així com pel rol docent establert. Avui dia ambdós models es fusionen en afirmar la relació, així com la interacció constant presentada entre l'autoconcepte i el rendiment acadèmic en experimentar una influència mútua; agafa força en aquest moment el treball simultani d'ambdós dintre de l'aula. L'esmentat treball pot centrar-se en múltiples temàtiques, malgrat Ralston & Thomas (1970) plantegen la pràctica variada de jocs amb la finalitat d'oferir un ampli ventall que permeti als infants descobrir una habilitat natural que els possibiliti gaudir a tots ells i elles de l'èxit (Zulaika, 1999).

Els programes realitzats amb la finalitat de millorar l'autoconcepte a través de l'educació física, tal com s'ha esmentat anteriorment, són múltiples; d'aquesta manera a continuació se n'exposaran cinc. L'anàlisi de les presents intervencions propiciarà el coneixement profund de la temàtica escollida, evidenciant així l'èxit o el fracàs d'aquesta.

1. L'estudi realitzat per Jonatan Frutos de Miguel l'any 2018 anomenat "El autoconcepto físico como herramienta de inclusión social en el área de educación física" tenia per finalitat descobrir la causa principal del clima positiu d'integració creat al centre de Valladolid, concretament el viscut a les classes d'Educació Física; establint d'aquesta manera la hipòtesi que aquest era creat a causa de la presentació d'un autoconcepte físic elevat. Es comprovà la hipòtesi

establerta a través d'un "estudi no experimental de caràcter descriptiu i relacional, seguint el model hipotètic-deductiu" (Frutos-de-Miguel, 2018). Es van utilitzar tres instruments de mesura diferents, fent ús de dos qüestionaris i d'una fitxa d'observació. A més, l'observació directa externa pròpia del grup classe, així com la feta per un professor/a de la present matèria foren claus per les conclusions finals.

Els resultats obtinguts evidencien que l'assignatura en la qual els infants senten una major comoditat és la d'Educació Física en no sentir cap sentiment discriminatori, el qual és erradicat gràcies al treball cooperatiu desenvolupat. L'anterior metodologia, així com l'establiment comú d'objectius van ser un potenciador notable en l'augment de l'autoconcepte físic. Acció que com a conseqüència porta la inclusió educativa de tot l'alumnat afavorint una visió pròpia positiva. Per tant, el treball cooperatiu actiu realitzat a Educació Física té la màgia d'augmentar l'autoconcepte físic, el qual evitarà la discriminació de l'alumnat (Frutos-de-Miguel, 2018).

2. El treball realitzat per Navarro et al. (2018) anomenat "Incidencia de los juegos cooperativos en el autoconcepto físico de escolares de educación primaria" té per objectiu analitzar la unitat didàctica presentada enfocada a l'autoconcepte físic a través dels jocs cooperatius. Aquesta fou duta a terme durant sis sessions, comprnent així tres setmanes. L'escala d'autoconcepte físic (PSPP) fou l'únic instrument emprat per mesurar l'evolució de l'autoconcepte físic presentat, sent aplicat a l'inici i al final. Els resultats evidencien la millora experimentada per l'alumnat en l'autoconcepte físic gràcies als jocs cooperatius treballats a l'assignatura d'Educació Física en fomentar la participació propiciant així la responsabilitat individual de l'alumnat. Les millores obtingudes foren superiors al gènere femení que pas al masculí en presenciar un major augment de l'autoconcepte físic en les esmentades; fet que pot ser conseqüència del caràcter comprensiu característic de l'esmentada metodologia, en requerir la participació activa total per l'assoliment grupal, evitant així les diferències de gènere. A més, els autors destaquen alhora la importància de l'activitat física extracurricular com a factor clau per l'augment de l'autoconcepte cercat (Navarro et al., 2018).
3. El tercer estudi exposat és l'anomenat "Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficacia en preadolescentes" realitzat per Kyle et al.,

(2016) tenint com a propòsit inicial analitzar les conseqüències que produeix l'activitat física en l'autoconcepte i l'autoeficàcia en alumnes preadolescents, malgrat que a continuació només s'analitzaran els aspectes relacionats amb el primer concepte esmentat en ser l'objecte d'estudi del present treball. El qüestionari, suportat per l'observació directa contínua del professor d'educació física, fou aplicat al principi i al final de l'experiment als dos grups seleccionats, comprnent així un període total de set mesos. Enmig d'ambdós períodes el grup experimental feu entre dos i quatre dies a la setmana unes activitats estructurades, mentre que el grup control dedicà com a màxim un dia a la setmana a la realització d'exercici físic. Els resultats obtinguts evidencien efectes rellevants en l'autoconcepte acadèmic i físic del grup experimental, així com en les interaccions socials desenvolupades; d'aquesta manera s'afirma que l'activitat física és clau per protegir als infants de sofrir vulnerabilitat social. Un increment en la condició física propicia un augment en l'autopercepció corporal experimentada, la qual influeix notablement en l'autoconcepte. Tot i l'èxit exposat existeixen una sèrie de crítiques constructives, les quals fan referència inicialment al període de temps seleccionat, havent de ser major per aconseguir així dades més significatives. Alhora sorgeix la necessitat d'augmentar la quantitat de grups experimentals triats per tal d'executar la comparació adequada d'ambdós grups en funció de l'activitat executada, així com d'augmentar el nombre de participants per assolir una informació més real.

Els autors conclouen finalment incidint en la importància de fomentar la pràctica física regular, així com un estil de vida saludable i actiu en els infants per tal d'augmentar el benestar personal i individual (Kyle et al., 2016).

4. El quart estudi realitzat per Miralles et al., (2017) anomenat "Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones" té per objectiu estudiar quines són les emocions que causen les diferents tipologies de joc. Per investigar l'esmentat es va elaborar un estudi experimental a través d'una unitat didàctica, la qual fou avaluada a través de l'escala GES, així com de diferents diaris personals portats a cap pels docents.

Els resultats obtinguts van afirmar que els jocs cooperatius sense competició són els que provoquen unes majors emocions positives, aconseguint així una major

participació, així com diversió. Les interaccions provocades per la metodologia esmentada augmenten la intensitat de les emocions positives mencionades. Per contra, els jocs amb competició, determinant un guanyador i un perdedor, causen emocions contràries com la ira; malgrat això, segons Parlebas (2003) si se'n fa un ús educatiu aquests permeten als infants descobrir els seus punts dèbils, però també els forts proporcionant-los així doncs eines pel control adequat de les emocions davant la derrota i la victòria (Miralles, 2017). S'evidencia així la importància d'aplicar un treball cooperatiu per obtenir resultats òptims quan es parla d'emocions.

Els esmentats estudis són una clara evidència del notable interès dels professionals respecte al present tema, en tenir a l'abast una gran quantitat d'investigacions sobre aquest. Els treballs exposats anteriorment mostren l'efecte que causa l'educació física en l'autoconcepte, i, per consegüent, en l'autoestima dels infants. S'afirma d'aquesta manera el gran poder que té l'educació física per incidir en el treball de l'autoconcepte, en observar estudis on la millora d'aquest hi és sempre present. Alhora els mencionats treballs evidencien la influència que té aquesta millora respecte a les relacions socials establertes per l'alumnat, podent evitar així la futura vulnerabilitat social. Finalment, el darrer estudi esmentat anteriorment demostra que els jocs cooperatius sense competició són essencials per aconseguir l'objectiu del present treball en desencadenar unes fortes emocions positives, així com una interacció social sana.

La introducció teòrica exposada prèviament permetrà el contrast de la present investigació, tenint aquesta com propòsit principal comprovar els efectes que té una proposta didàctica basada en els jocs cooperatius per a la millora de l'autoconcepte i l'autoestima en alumnes d'11 i 12 anys. Proposta que serà duta a terme en el context escolar, concretament en les classes d'Educació Física.

## **2. OBJECTIUS**

Els objectius del present treball es poden dividir en dos grans blocs, sent aquests els objectius generals i els objectius específics.

Pel que fa als primers esmentats, cal mencionar que l'objectiu general del treball és el següent:



- Testar una proposta didàctica referent a la millora de l'autoconcepte i l'autoestima dels infants d'Educació Primària a través de l'Educació Física.

Fent referència al segon bloc exposat anteriorment, els objectius específics, s'afirma que són els següents:

- Millorar l'autoconcepte i l'autoestima dels infants d'Educació Primària a partir del joc cooperatiu.
- Observar les conseqüències positives i negatives que té l'autoconcepte i l'autoestima dels infants d'Educació Primària en les relacions socials.
- Afavorir les relacions socials entre els infants d'Educació Primària a través de l'Educació Física i la millora de l'autoconcepte.

### **3. MÈTODE**

#### **3.1. MOSTRA**

La proposta didàctica del present treball serà realitzada al CEIP Rafal Vell, situat a la barriada del Rafal Vell a Palma de Mallorca. Es tracta d'una escola pública caracteritzada per portar a terme una metodologia activa, on la participació i la inclusió de tot l'alumnat està a l'ordre del dia en situar-los en el centre del procés d'ensenyament-aprenentatge. L'educació emocional desenvolupa un paper clau en el centre, el que serà essencial a l'hora de dur a terme la present unitat didàctica en tenir infants treballats en l'àmbit emocional (CEIP Rafal Vell, 2022).

Els participants escollits per l'experiment són alumnes de l'esmentat centre, concretament del segon cicle d'Educació Primària (8-10 anys); d'aquesta manera la mostra presenta un total de 46 infants. El grup control pertany a quart de primària (9-10 anys), sent 20 infants (13 nins i 7 nines); en canvi, el grup experimental escollit és tercer de primària (8-9 anys) amb un total de 25 alumnes (14 nins i 11 nines).

Els infants de quart de primària (grup control) es caracteritzen per la falta d'atenció constant, amb problemes de cohesió de grup en trobar dues alumnes que ocasionen el malestar constant de certs infants. A més, la diversitat en la present aula és elevada en tenir diagnòstics variats, així com personalitats molt diferents entre elles; fet que porta cridades d'atenció constantment dels alumnes més extravertits. Per altra banda, els

alumnes de tercer de primària (grup experimental) majoritàriament presenten un caràcter dinàmic i mogut, amb una motivació elevada. Les necessitats i la diversitat també hi són presents en l'aula, malgrat que d'una manera diferent de l'anterior classe; en aquesta les cridades d'atenció no són de l'aula sencera, sinó que només són característiques de tres alumnes, els quals sovint porten disputes causades per la competitivitat. Malgrat l'heterogeneïtat presentada entre els infants, el respecte entre tots sempre hi és present, en presentar una cohesió grupal bona, ajudant-se així constantment.

La investigació consta també de la participació d'ambdós tutors/es dels grups esmentats prèviament, és a dir, el tutor de tercer de primària i la tutora de quart de primària. Ambdós proporcionaran informació clau, que permetrà analitzar posteriorment les relacions socials establertes des d'una perspectiva objectiva i externa.

### **3.2. INSTRUMENTS**

La proposta didàctica serà analitzada i valorada a través dels instruments seleccionats, els quals estan estretament relacionats amb l'objectiu esmentat anteriorment. Els instruments a utilitzar seran dos, sent aquests proporcionats a ambdós grups observats: el grup experimentat i el grup control. El temps en el qual s'aplicaran ambdós instruments serà clau per evidenciar l'evolució feta pels grups, analitzant així les conseqüències positives i negatives de la proposta didàctica; d'aquesta manera els instruments seran usats al principi i al final de l'experiment.

1. Un dels instruments emprats serà *El cuestionario de Autoconcepto Físico* realitzat per Gutiérrez et al. (1999), sent aquest una adaptació del qüestionari original anomenat *Physical Self-Perception Profile (PSPP)* de Fox (1990) i Fox i Corbin (1989) (Gutiérrez et al., 1999). L'anterior qüestionari és considerat un dels darrers instruments més importants per l'avaluació de l'autoconcepte (Marsh, 1997, citat en Goñi et al., 2004). El qüestionari inicial està format per un total de trenta ítems, mentre que a l'original el componen cinc subescales; quatre que analitzen aspectes específics (Percepció de competència esportiva, Atractiu corporal, Força física i Condició física) i una altra centrada en la globalitat de la Competència física general (Gutierrez et al., 1999).

Malgrat la gran quantitat d'ítems per avaluar l'autoconcepte dels infants, el present treball es centrarà només en deu d'ells, elegint-los sempre tenint present l'objectiu proposat inicialment. El nombre elegit no és a l'atzar sinó que és pensat al ser un nombre que els infants tenen per mà en el seu dia a dia; usualment les preguntes ofertes als alumnes a l'hora de realitzar un qüestionari, una prova, un examen, etc. són deu. S'intenta evitar així l'esgotament enfront de la contestació de les preguntes presentades, apropant-se així a resultats més reals. Cercant novament el mencionat anteriorment, les preguntes seran adaptades al nivell lector i cognitiu dels infants; d'aquesta manera s'intentarà emprar un vocabulari simple i comprensible. D'aquesta manera s'oferiran tres possibles resultats: *sí*, *no* i *mig*; significant *sí* que està completament d'acord, *no* que està en desacord i *mig* que no té definit cap dels extrems anteriors sinó que es troba en el centre. Aquesta simplicitat proporcionarà respostes més reals en presentar-se en infants de tercer i quart de primària. Alhora la presentació de les preguntes esdevindrà un factor clau en captar l'atenció dels infants en primera instància, així com al llarg de la contestació; és per això, que aquestes disposaran del suport visual i atractiu necessari.

Per tal de facilitar als infants les respostes donades, aquests marcaran els ítems en funció del grau d'acord o desacord; tenint al seu abast una escala de tres punts. Es creu que la simplicitat oferta a l'hora d'escollir la resposta propiciarà l'aproximació als resultats reals cercats anteriorment en ser aquestes clares i precises, evitant així el dubte enfront l'elecció de dues opcions.

Les preguntes seleccionades per dur a terme en el present experiment i, per consegüent, emprar com a instrument de valoració, són les següents. Cal destacar que aquestes han estat adaptades, tal com s'ha esmentat anteriorment, al nivell lector de l'infant, però sempre tenint com a model les exposades en el Physical Self-Perception Profile (PSPP) de Fox (1990) i Fox i Corbin (1989) (Sanmartín et al., 1999).

| <b>QÜESTIONARI DE L'AUTOCONCEPTE EN INFANTS D'ENTRE 8 I 10 ANYS</b> |  |           |           |                 |
|---|--|-----------|-----------|-----------------|
| <b>Ítem</b>   | <b>Pregunta</b>  | <b>Sí</b> | <b>No</b> | <b>No ho sé</b> |
| 1   | Creus que el teu cos és igual de guapo que el dels altres?       |           |           |                 |
| 2   | T'agrada el teu cos?   |           |           |                 |
| 3   | Et fa vergonya el teu cos quan vas amb banyador o biquini?       |           |           |                 |
| 4   | Et sents insegur/a amb el teu cos?                               |           |           |                 |
| 5   | Estàs content/a amb tot el teu cos?                              |           |           |                 |
| 6   | Penses sempre coses bones sobre tu?                              |           |           |                 |
| 7   | Estàs content/a d'així com ets i tot el que pots fer físicament? |           |           |                 |
| 8   | Et sents segur/a quan has de fer activitats esportives?          |           |           |                 |
| 9   | Tens confiança en tu mateix/a?                                   |           |           |                 |
| 10  | El teu cos és millor que el dels teus companys/es?               |           |           |                 |

*Taula 1. Qüestionari de l'autoconcepte.*

2. El segon instrument que s'emprarà per propiciar l'adequada valoració de l'experiment serà el sociograma. El context esdevindrà un factor clau en la realització d'un sociograma en proporcionar la informació necessària sobre els diferents vincles establerts entre els infants; tal com afirma Gaitán (2006), aquesta serà extreta a partir de l'observació i l'avaluació constant. Ambdós processos evidenciaran la influència presentada a l'aula, així com les preferències que tenen els infants respecte als seus companys/es. Alhora, segons Ugazio (2011), ofereix al docent una informació molt potent pel que fa al rol desenvolupat per cada infant, així com la posició que cada un d'ells ocupa dins el grup gràcies a la quantitat d'eleccions i rebutjos obtinguts, de la mateixa manera que realitzats (Ruiz, 2014).

La informació recollida serà representada en un gràfic a través de fletxes, on aquesta anirà dirigida cap a l'alumne seleccionat; cal destacar que en el cas de presenciar una elecció mútua entre dos infants la fletxa presentarà doble punta, tal com exposa Castell (1982). Cal destacar que només dues de les deu preguntes

ofertes als infants seran emprades per la realització del sociograma, ja que les restants permetran comparar el sociograma pertinent amb les diferents respostes dels infants.

Per tal d'obtenir la màxima quantitat d'informació possible es plantejaran dos blocs de preguntes, unes ofertes al tutor i unes altres als mateixos infants.

Les referents al tutor tenen la finalitat d'obtenir les percepcions i les opinions d'aquest respecte cada infant, així com poder conèixer més profundament cada un d'ells, tal com esmentà Barquín (1995). Alhora, com diu Artigot (1973), la present informació permetrà observar si aquesta realment concorda amb la realitat viscuda per part dels infants. En el cas contrari, els resultats extrets dels infants augmentaran notablement el seu valor en ser desconeguts per l'equip docent, evidenciat d'aquesta manera la importància que aquests darrers siguin conscients, així com estiguin actualitzats de la present informació en esdevenir un element essencial en el procés educatiu dels alumnes.

Les preguntes seleccionades per aquest primer bloc, tal com exposa Brunet (1984), tenen per finalitat l'apropament a les relacions socials establertes pels infants, observant així la cohesió i l'adaptació social desenvolupada per aquests darrers; de la mateixa manera es pretén obtenir informació respecte a les posicions sociomètriques desenvolupades per cada nin/a dins l'aula. Tal com exposa Ruiz (2014) les preguntes són les següents:

1. Qui creus que és el líder positiu de l'aula?
2. Qui consideres que és el líder negatiu de l'aula?
3. A quin alumne/a rebutgen els infants?
4. Quin infant es queda sempre sol en els treballs grupals?
5. Creus que la classe està formada per grups més petits?
6. Hi ha aïllament per part de qualque infant?

El segon grup al qual es faran les preguntes és el referent a l'alumnat, sent aquests els protagonistes de l'experiment. El resultat d'aquestes propiciaran, segons López (2009), la detecció del rol social desenvolupat per cada un

d'ells/es, així com les posicions sociomètriques adquirides. Jacob Levy Moreno proposa un seguit de criteris d'elecció que exclouen preguntes generals, centrant-se així en situacions concretes que abasteixin diferents objectius; d'aquesta manera s'obté una informació de qualitat i variada que propiciarà el coneixement de l'estructura real del grup (Ruiz, 2014).

D'aquesta manera s'han pensat un total de deu preguntes que tenen per finalitat l'esmentat anteriorment. Cal destacar que el treball de Ruiz (2014) ha propiciat el sorgiment de les següents preguntes, en tenir les inicials com a guia de referència, adaptant-les així al nivell dels infants i modificant-les en funció de l'objectiu proposat.

1. Quin company/a voldries que segués devora tu?
2. Quin company/a no t'agradaria tenir al costat?
3. Quin alumne/a penses que voldria jugar amb tu?
4. Quin alumne/a consideres que no voldria jugar amb tu?
5. Amb qui company/a prefereixes jugar en el pati?
6. Quin seria el darrer company/a que triaries per jugar en el pati?
7. Hi ha algun nin/a que faci sentir malament als altres? Qui?
8. A algun nin/a el fan sentir malament els altres? A qui?
9. Quin company/a té més amics/gues?
10. Quin company/a s'aparta del grup?

### **3.3. PROCEDIMENT**

El disseny emprat pel present treball és un estudi experimental amb metodologia quantitativa, sent aquest aplicat en un context quotidià pels/les participants obtenint així resultats més reals.

Inicialment, els/les alumnes del grup control i de l'experimental respondran individualment el qüestionari sobre l'autoconcepte exposat anteriorment, proporcionant així uns resultats inicials sense cap mena d'influència. Alhora es contestaran les

preguntes requerides per elaborar el sociograma esmentat prèviament, tenint així una informació inicial sobre les relacions socials establertes abans de ser aplicada la proposta didàctica. Al mateix temps que els infants executen ambdues tasques, els/les tutors/es respondran les preguntes referents a les relacions socials establertes a l'aula des de la seva perspectiva, tenint així un punt de vista diferent.

Fets els instruments anteriors tindrà inici la proposta didàctica, elaborada amb la finalitat de millorar l'autoconcepte i l'autoestima dels infants. Aquesta serà aplicada al grup experimental: tercer de primària, per tant, a infants de 8 i 9 anys. La proposta didàctica tindrà una temporalització de tres setmanes, comprenent així un total de sis sessions amb una durada de cinquanta minuts cada una. Aquesta serà duta a terme en el tercer trimestre, trobant així infants treballats tant en l'àmbit de l'Educació Física, com en l'emocional en els dos trimestres anteriors el que farà que es puguin aplicar activitats més complexes motriument i emocionalment. Tal com s'ha evidenciat en el marc teòric anteriorment en el present treball, la unitat didàctica estarà centrada en els jocs cooperatius a causa de la millora que garanteixen en l'autoconcepte i, per consegüent, en l'autoestima.

La proposta didàctica duta a terme té per nom *T'atreveixes a brillar?*, la qual està centrada en el segon cicle de primària, concretament al tercer curs. Té una temporalització de sis sessions, les quals tenen una durada de 50 minuts cada una. El contingut que es treballa és referent al bloc 1 del currículum d'Educació Primària, concretament d'Educació Física, de les Illes Balears; bloc referent al cos (imatge i percepció), treballant així l'autonomia i l'autoestima (Decret 32/2014, de 18 de juliol).

Totes les sessions de la proposta didàctica segueixen una línia general: fase d'activació, fase d'activitats i fase de teorització. A l'inici actiu que obre les portes al món cooperatiu, el segueixen les activitats que s'endinsen en el trajecte definitiu cap a l'univers esmentat, per finalitzar sempre amb una relaxació reflexiva. La relaxació permetrà als infants reflexionar sobre el succeït en la sessió, però sobretot prendre consciència del seu propi cos i de la seva ment. A continuació s'exposarà un breu resum de cada una de les sessions, proporcionant així una ullada general de la proposta didàctica. Aquesta serà detallada en l'annex 3.

1. *Només arribem a la meta junts/es*: es tracta d'una primera sessió que combina l'estil d'ensenyament de manament directe i de resolució de problemes i recerca,

en proposar jocs cooperatius, però alhora implicarà als infants desenvolupar la capacitat reflexiva i analítica per passar el repte amb èxit (Lladó, 2016).

2. *Junts/es som més forts/es*: caracteritzant-se per l'estil d'ensenyament de manament directe la segona sessió té per bandera el treball dual, on la comunicació entre ambdues persones del grup serà clau per aconseguir tots els objectius suggerits (Lladó, 2016).
3. *Tots/es a l'una*: el manament directe serà l'estil característic de la tercera sessió en proposar unes activitats amb una informació clara. La cooperació pujarà de nivell en requerir la coordinació de més de dos membres per aconseguir l'èxit (Lladó, 2016).
4. *La recerca grupal*: sessió enfocada en format gimcana, estant caracteritzada així per l'estil de resolució de problemes i recerca en els alumnes haver de trobar les respostes als reptes suggerits (Lladó, 2016).
5. *Talent ocult*: la combinació de dos estils (manament directe i assignació de tasques) ha estat possible en dur a terme una sessió atípica en la rutina dels infants, així com d'especial interès per aquests/es. L'expressió corporal serà realitzada naturalment i indirectament, garantint així la comoditat de tot l'alumnat. Tipologia que portarà la lliure expressió individual, alliberant així sentiments i emocions (Lladó, 2016).
6. *Els grans reptes*: classe final caracteritzada per l'estil d'ensenyament de resolució de problemes i recerca en haver de descobrir grupalment les solucions adequades per superar així els reptes presentats (Lladó, 2016).

El grup control no rebrà la proposta didàctica explicada prèviament. D'aquesta manera aquest seguirà amb normalitat les sessions, continuant així amb els continguts pertinents, sent aquests variats. Observant així que l'objectiu de les sessions serà diferent del que té el grup experimental, en caracteritzar-se les de quart de primària per la individualitat i la competició.

Succeïdes les tres setmanes, i per comprovar el procés de la intervenció de la present proposta didàctica, s'oferirà novament el qüestionari sobre l'autoconcepte i el sociograma presentat en la primera sessió. Fet que permetrà l'anàlisi dels resultats, la



comparació amb els antecedents i la reflexió posterior. Evidenciant així el progrés, la disminució o la neutralitat presentada en l'autoconcepte i l'autoestima dels infants d'ambdós grups en el final de l'experiment; alhora també s'analitzarà l'evolució succeïda en les relacions socials d'ambdós grups. El punt de vista del/la tutor/a novament hi serà present en contestar novament les preguntes inicials, podent establir així una comparació.

## 4. RESULTATS

### 4.1. RESULTATS PRIMERA FASE

#### 4.1.1. Qüestionari de l'autoconcepte

Les dades obtingudes en la primera fase de la investigació, fetes anteriorment de ser duta a terme la proposta didàctica, han estat extretes del *Qüestionari de l'autoconcepte en infants d'entre 8 i 10 anys*.

A continuació s'exposaran les dades recollides en ambdós grups de l'experiment.

- DADES FASE 1 GRUP CONTROL:

La pròxima taula exposa numèricament els resultats extrets del grup control en cada una de les preguntes presentades en l'esmentat instrument. D'aquesta manera trobem el resultat exacte de participants que han contestat cada resposta de cada pregunta, podent fer així una observació inicial.

| <b>RESULTATS FASE 1: QÜESTIONARI DE L'AUTOCONCEPTE. GRUP CONTROL</b> |  |                         |           |            |
|--|--|-------------------------|-----------|------------|
| <b>Ítem</b>  | <b>Pregunta</b>  | <b>Resultat numèric</b> |           |            |
|  |  | <b>Sí</b>               | <b>No</b> | <b>Mig</b> |
| 1  | Creus que el teu cos és igual de guapo que el dels altres? | 7                       | 3         | 10         |
| 2  | T'agrada el teu cos?                                       | 16                      | 0         | 4          |
| 3  | Et fa vergonya el teu cos quan vas amb banyador o biquini? | 3                       | 13        | 4          |
| 4  | Et sents insegur/a amb el teu cos?                         | 4                       | 13        | 3          |

|    |  |    |   |    |
|----|--|----|---|----|
| 5  | Estàs content/a amb tot el teu cos?                              | 13 | 0 | 7  |
| 6  | Penses sempre coses bones sobre tu?                              | 14 | 1 | 5  |
| 7  | Estàs content/a d'així com ets i tot el que pots fer físicament? | 16 | 0 | 4  |
| 8  | Et sents segur/a quan has de fer activitats esportives?          | 12 | 6 | 2  |
| 9  | Tens confiança en tu mateix/a?                                   | 5  | 4 | 11 |
| 10 | El teu cos és millor que el dels teus companys/es?               | 6  | 6 | 8  |

*Taula 2. Resultats fase 1: "Qüestionari de l'autoconcepte". Grup control.*

En el grup control la majoria d'infants presenten una imatge confusa del seu cos respecte als dels altres, malgrat que set d'ells afirmen que es veuen igual que la resta. Però quan s'incideix en què el seu és millor que els dels companys, els infants que no hi estan d'acord es manifesten, tenint menys infants dubtosos. Quan es deixen de banda les comparacions, centrant-se únicament en el seu propi cos la majoria (16) tenen total certesa que els agrada el que veuen; com a conseqüència, per tant, aquests/es afirmen que no els fa vergonya anar amb banyador o biquini, malgrat que dos canvien d'opinió. Pel que respecte a la seguretat personal observem que només quatre d'ells/es presenten inseguretats, mentre que la gran majoria (13) tenen total confiança amb ells/es. L'esmentada seguretat es pot traslladar en els sentiments presentats, en tenir el mateix nombre d'infants que en la pregunta anterior que afirmen que estan contents amb el seu cos. Però si aquest sentiment d'alegria el traslladam a l'àmbit físic, veiem que incrementa tres eleccions positives, evidenciant que hi ha infants que es senten més segurs del seu cos quan es tracta de les capacitats físiques. En canvi, si l'alegria la canviem per seguretat en l'àmbit físic els resultats positius disminueixen (12), tenint així més infants insegurs enfront de la realització d'activitats esportives. Catorze infants pensen coses positives del seu cos, mostrant així un bon autoconcepte corporal mentre que només un d'ells fa el contrari. Però quan es tracta de l'autoconfiança evidenciam una notable diferència, en presenciar una gran majoria (11) indecisa pel que fa a les seves capacitats, i uns pocs (5) que tenen autoconfiança.

- DADES FASE 1 GRUP EXPERIMENTAL:

La següent taula fa referència a les dades obtingudes en el grup experimental en l'instrument seleccionat anteriorment. Novament, s'exposen els resultats aconseguits de manera numèrica, concretant el nombre de respostes exactes de cada pregunta.

| <b>RESULTATS FASE 1: QÜESTIONARI DE L'AUTOCONCEPTE. GRUP EXPERIMENTAL</b> |  |                         |           |            |
|---|--|-------------------------|-----------|------------|
| <b>Ítem</b>   | <b>Pregunta</b>  | <b>Resultat numèric</b> |           |            |
|   |  | <b>Sí</b>               | <b>No</b> | <b>Mig</b> |
| 1   | Creus que el teu cos és igual de guapo que el dels altres?       | 3                       | 7         | 15         |
| 2   | T'agrada el teu cos?   | 19                      | 1         | 5          |
| 3   | Et fa vergonya el teu cos quan vas amb banyador o biquini?       | 6                       | 8         | 11         |
| 4   | Et sents insegur/a amb el teu cos?                               | 8                       | 10        | 7          |
| 5   | Estàs content/a amb tot el teu cos?                              | 18                      | 2         | 5          |
| 6   | Penses sempre coses bones sobre tu?                              | 12                      | 1         | 13         |
| 7   | Estàs content/a d'així com ets i tot el que pots fer físicament? | 13                      | 3         | 9          |
| 8   | Et sents segur/a quan has de fer activitats esportives?          | 8                       | 8         | 9          |
| 9   | Tens confiança en tu mateix/a?                                   | 9                       | 10        | 6          |
| 10  | El teu cos és millor que el dels teus companys/es?               | 3                       | 10        | 12         |

*Taula 3. Resultats fase 1: "Qüestionari de l'autoconcepte". Grup experimental.*

El grup experimental no es decanta per cap dels dos extrems respecte a la percepció del seu cos, malgrat que l'autoconcepte no és gaire positiu en presenciar només tres infants que veuen el seu cos igual d'atractiu que el de la resta; en canvi, set infants no el veuen igual que el dels altres. Malgrat que en l'anterior pregunta els infants indecisos són la majoria, quan se'ls demana si veuen el seu cos millor que el dels companys, canvien d'opinió tres d'ells, afirmant que no. Si deixem de banda les comparacions, trobem que la majoria d'infants presenten un autoconcepte bo (19) en agradar-los el seu cos, tenint així que tots ells/es en excepció d'un/a estan contents amb el seu cos. Però quan s'enfoca aquest sentiment de gust amb les capacitats físiques, l'autoconcepte disminueix, tenint només tretze nins/es satisfets amb el que poden fer físicament i tres que no. Encara

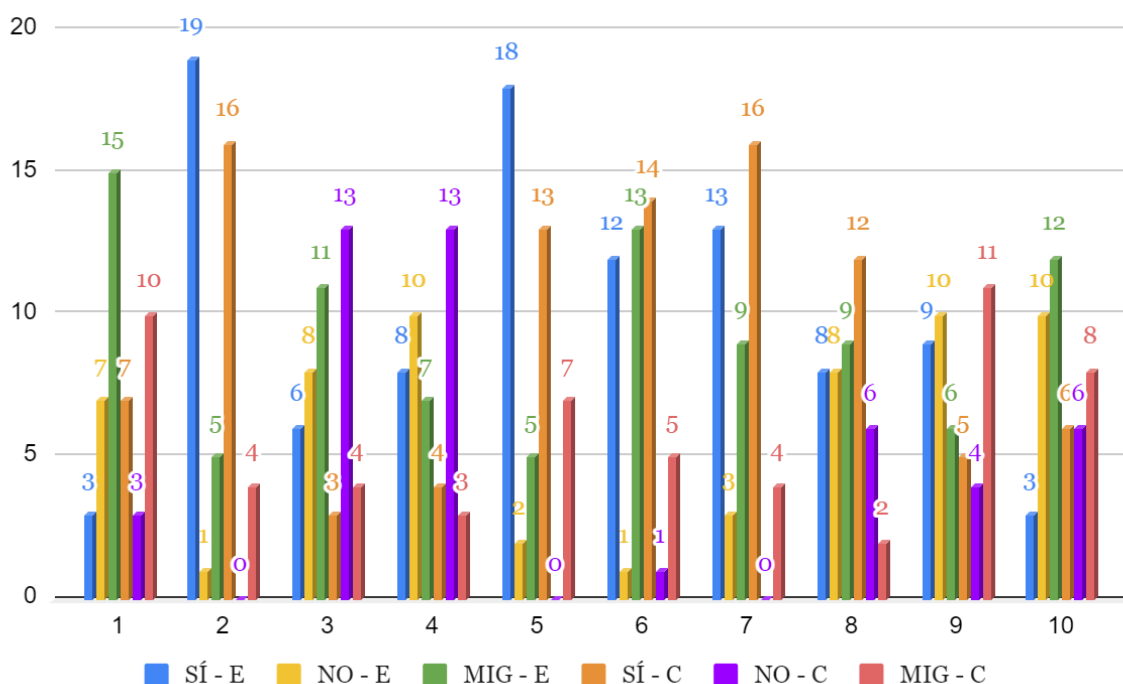
disminueix la positivitat si el sentiment es trasllada a la seguretat personal presentada en l'àmbit esportiu, en considerar ara igual nombre d'infants segur que insegurs.

- DADES FASE 1 GRUP CONTROL I EXPERIMENTAL:

Exposats els resultats obtinguts d'ambdós grups (control i experimental) en format de taula, s'adjunta a continuació la Figura 1, representada gràficament, per evidenciar la comparació ràpida i visual de les respostes d'ambdues taules anteriors. Es tracta d'un gràfic de barres on es troben les preguntes en l'eix horitzontal (numèricament), i la quantitat de participants que han escollit cada resposta en l'eix vertical. Les barres permetran observar, de manera molt visual, les diferències presentades entre les respostes d'una mateixa pregunta, així com entre les diferents preguntes. De la mateixa manera, el present gràfic proporcionarà una comparació visual significativa entre les respostes d'ambdós grups.

**Figura 1**

*Resultats fase 1: "Qüestionari de l'autoconcepte". Grup control i experimental.*



*Nota.* El significat de les abreviatures de la Figura 1 és el següent: E (grup experimental) i C (grup control).

Exposats els resultats obtinguts dels dos grups, observam que la diferència entre ambdós hi és present, en tenir un grup experimental més indecís pel que fa a les eleccions de

cada resposta, així com amb menys bon autoconcepte inicial en presentar infants més insegurs respecte a les mateixes capacitats i al seu propi cos.

#### 4.1.2. Sociograma

Per evidenciar la influència social presentada a l'aula, així com les preferències dels mateixos infants, a continuació s'adjuntarà un sociograma per cada grup de l'experiment, on aquest ha estat realitzat amb les respostes extretes de les preguntes exposades anteriorment. Les preguntes emprades per realitzar el sociograma són les següents: *Amb quin company/ prefereixes jugar en el pati? Quin seria el darrer company/a que triaries per jugar en el pati?*. Malgrat només emprar aquestes dues per extreure la informació necessària per a l'elaboració del sociograma, les vuit preguntes restants serviran per a les discussions finals, en poder fer així una comparació respecte als resultats extrets del sociograma i les respostes ofertes per l'alumnat.

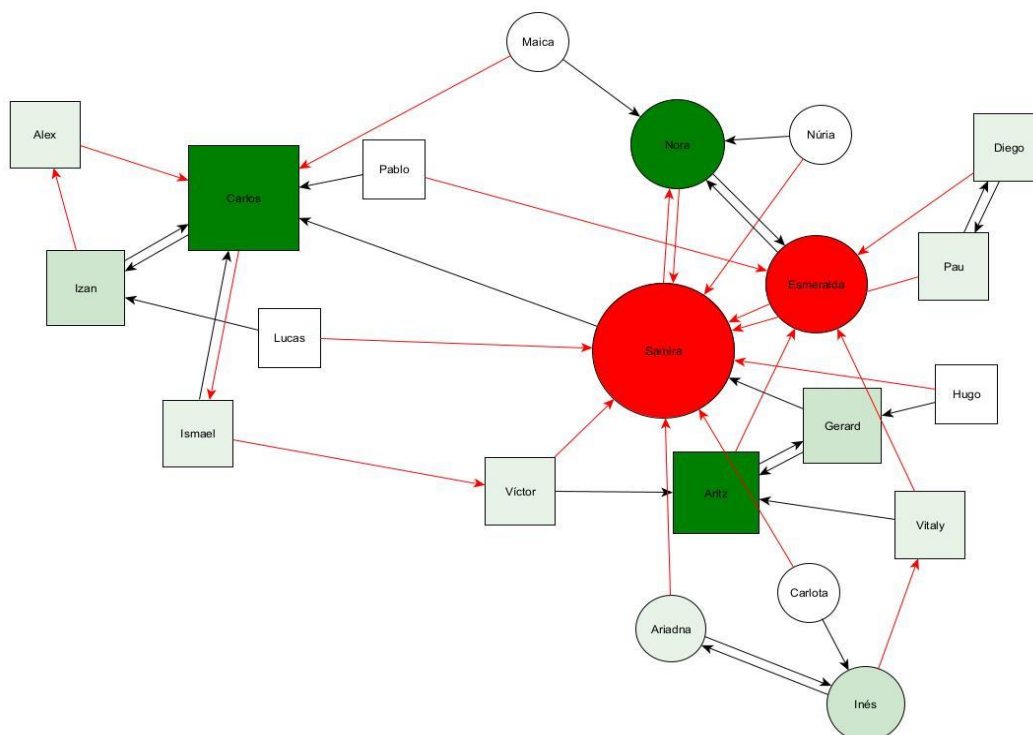
El sociograma ha estat fet a través de l'aplicació anomenada *yEd*, la qual serveix per a la realització de sociogrames de manera molt intuïtiva i visual.

- DADES FASE 1 GRUP CONTROL:

A continuació s'adjunta el sociograma referent al grup control, quart de primària.

**Figura 2**

*Sociograma fase 1 grup control.*



*Nota. Les fletxes negres indiquen elecció positiva i les vermelles negativa. La grandària de les figures geomètriques està estretament relacionada amb el número de vegades que aquell infant ha estat seleccionat; com més gran sigui aquesta més vegades eleccions té. El color ajuda a la idea anterior, en tenir color més cridaner aquells infants més triats i més clars el menys triats. La separació entre les figures indica les relacions entre els diferents infants. El quadrat representa el gènere masculí i la circumferència el femení.*

En el grup control els líders són tres, presentant però aquests/es poques eleccions (3). Malgrat que tots tres tenen les mateixes eleccions les característiques de cada un/a son diferents, en trobar un infant que té dues eleccions negatives, un que en presenta una i un altre que no en té cap, observant així clarament el líder positiu. Els infants que tenen una o dues eleccions són també pocs, observant que no existeix la popularitat clara i evident d'una única figura; molts dels/les anteriors presenten una elecció mútua, pensant així que es tracta de relacions tancades. Per contra, hi ha molts infants que no disposen de cap elecció, i en el cas de tenir-ne alguna és negativa, considerant així infants clarament marginats pel grup. Finalment, hi ha dos infants clarament rebutjats pel grup, en presenciar el nombre més gran d'eleccions negatives; ambdós només disposen d'una elecció positiva, sent una d'elles elecció mútua amb el líder de la classe i l'altre, per contra, no sent mútua, però si triant al mateix líder com a relació positiva.

A continuació s'adjunten les preguntes fetes a la tutora del grup control, les quals fan referència a les relacions socials establertes a l'aula del mateix grup.

| <b>Pregunta</b>   | <b>Resposta docent</b> |
|---|------------------------|
| 1. Qui creus que és el líder positiu de l'aula?             | Nora                   |
| 2. Qui consideres que és el líder negatiu de l'aula?        | Samira                 |
| 3. A quin alumne/a rebutgen els infants?                    | Alex                   |
| 4. Quin infant es queda sempre sol en els treballs grupals? | Alex                   |
| 5. Creus que la classe està formada per grups més petits?   | Sí                     |
| 6. Hi ha aïllament per part de qualque infant?              | Sí, Alex               |

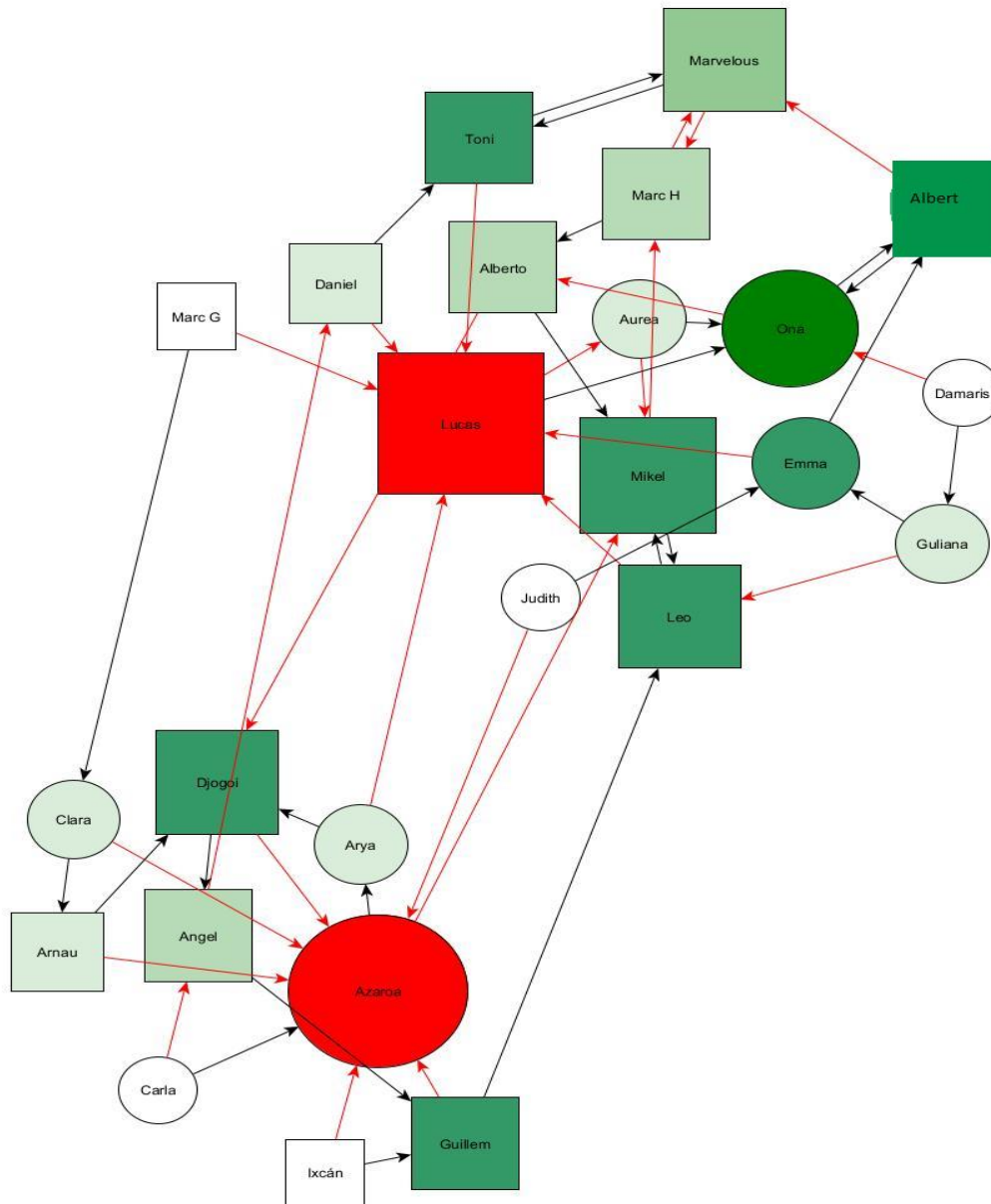
*Taula 4. Preguntes fase 1 docent. Grup control.*

- DADES FASE 1 GRUP EXPERIMENTAL:

Tot seguit s'adjunta el sociograma del grup experimental, per així evidenciar les diferències inicials entre ambdós grups.

**Figura 3**

*Sociograma fase 1 grup experimental.*



*Nota. Les fletxes negres indiquen elecció positiva i les vermelles negativa. La grandària de les figures geomètriques està estretament relacionada amb el número de vegades que aquell infant ha estat seleccionat; com més gran sigui aquesta més vegades eleccions té. El color ajuda a la idea anterior, en tenir color més cridaner aquells infants més triats i més clars el menys triats. La separació entre les figures indica les*

*relacions entre els diferents infants. El quadrat representa el gènere masculí i la circumferència el femení.*

En el grup experimental observem un/a únic/a líder amb poques eleccions positives (3) i més infants amb dues eleccions positives (7); evidenciant el nombre d'eleccions s'observa que no hi ha molta diferència respecte als/les darrers/es i el/la líder. Els infants amb una elecció positiva (7) també hi són presents, sent escollits per figures llunyanes al/la líder o als/les rebutjats/des. En canvi, els infants marginats que no disposen de cap elecció pel grup són minoria (5). Finalment, presenciam novament les dues figures rebutjades pel grup, tenint un gran total d'eleccions negatives; es diferencien ambdós amb les eleccions positives, tenint un/a infant una elecció positiva i l'altre/a cap, veient clarament qui representa la figura més rebutjada.

Veiem, doncs, que es parteix d'un grup experimental més cohesionat que no pas el grup control en tenir més infants marginats en aquest darrer, així com menys relacions socials variades.

A continuació s'adjunten les preguntes contestades pel docent del grup experimental, les quals fan referència a les relacions socials establertes a l'aula.

| <b>Pregunta</b>   | <b>Resposta docent</b> |
|---|------------------------|
| 1. Qui creus que és el líder positiu de l'aula?             | Ona                    |
| 2. Qui consideres que és el líder negatiu de l'aula?        | Marc H.                |
| 3. A quin alumne/a rebutgen els infants?                    | Lucas                  |
| 4. Quin infant es queda sempre sol en els treballs grupals? | Daniel                 |
| 5. Creus que la classe està formada per grups més petits?   | No                     |
| 6. Hi ha aïllament per part de qualche infant?              | Sí, Daniel             |

*Taula 5. Preguntes fase 1 docent. Grup experimental.*

## **4.2. RESULTATS SEGONA FASE**

### **4.2.1. Qüestionari de l'autoconcepte**

Les dades recollides en la segona fase de l'experiment fan referència a les obtingudes de l'instrument d'avaluació referent al qüestionari de l'autoconcepte. Cal destacar que aquestes han estat recollides un cop finalitzada la proposta didàctica pertinent.



Seguidament, es detallaran les dades aconseguides en els dos grups de l'experiment.

- DADES FASE 2 GRUP CONTROL:

Inicialment, s'exposaran en format de taula les dades obtingudes del grup control (quart de primària), les quals evidenciaran detalladament i específicament cada un dels resultats extrets. D'aquesta manera, a continuació s'adjunta la taula referent al grup control amb els resultats aconseguits un cop feta la proposta didàctica:

| <b>RESULTATS FASE 2: QÜESTIONARI DE L'AUTOCONCEPTE. GRUP CONTROL</b> |  |                         |           |            |
|--|--|-------------------------|-----------|------------|
| <b>Ítem</b>  | <b>Pregunta</b>  | <b>Resultat numèric</b> |           |            |
|  |  | <b>Sí</b>               | <b>No</b> | <b>Mig</b> |
| 1  | Creus que el teu cos és igual de guapo que el dels altres?       | 6                       | 5         | 9          |
| 2  | T'agrada el teu cos?   | 12                      | 1         | 7          |
| 3  | Et fa vergonya el teu cos quan vas amb banyador o biquini?       | 2                       | 15        | 3          |
| 4  | Et sents insegur/a amb el teu cos?                               | 4                       | 14        | 2          |
| 5  | Estàs content/a amb tot el teu cos?                              | 11                      | 1         | 8          |
| 6  | Penses sempre coses bones sobre tu?                              | 13                      | 2         | 5          |
| 7  | Estàs content/a d'així com ets i tot el que pots fer físicament? | 16                      | 0         | 4          |
| 8  | Et sents segur/a quan has de fer activitats esportives?          | 15                      | 4         | 1          |
| 9  | Tens confiança en tu mateix/a?                                   | 8                       | 3         | 9          |
| 10   | El teu cos és millor que el dels teus companys/es?               | 7                       | 6         | 7          |

*Taula 6. Resultats fase 2: "Qüestionari de l'autoconcepte". Grup control.*

En la segona fase de l'experiment es presència un grup control que s'ha mantingut gairebé igual, o fins i tot ha tingut una disminució lleu respecte a l'autoconcepte presentat. Malgrat això trobam encara una gran majoria segura d'ella mateixa, en variar molt poc les respostes. Hi ha una diferència major en la pregunta referent a l'autoconfiança, tenint que tres d'ells/es han canviat d'opinió, però no passant a l'altre extrem, sinó al dubte. Posterior a la investigació trobem que dos infants no veuen el seu

cos igual d'atractiu que el dels/les altres, però mantenen les respostes inicials sobre si el seu cos era millor que el dels/les companys/es, en comprendre l'esmentada pregunta molts més aspectes que no només l'atractiu. Les exposades són les diferències més grans presentades entre el qüestionari inicial i el posterior a l'estudi, malgrat això, tal com s'ha dit anteriorment, descobrim petites diferències d'un o dos infants en algunes preguntes. Veiem, doncs, que no ha succeït cap evolució notable en el grup control passades les tres setmanes.

- DADES FASE 2 GRUP EXPERIMENTAL:

La següent taula fa referència a les dades recollides de l'instrument d'avaluació seleccionat un cop feta la proposta didàctica. Les dades pertanyen al grup experimental, sent aquest tercer de primària. En aquesta s'evidencien els resultats concrets en les preguntes ofertes.

| <b>RESULTATS FASE 2: QÜESTIONARI DE L'AUTOCONCEPTE. GRUP EXPERIMENTAL</b> |  |                         |           |            |
|---|--|-------------------------|-----------|------------|
| <b>Ítem</b>   | <b>Pregunta</b>  | <b>Resultat numèric</b> |           |            |
|   |  | <b>Sí</b>               | <b>No</b> | <b>Mig</b> |
| 1   | Creus que el teu cos és igual de guapo que el dels altres?       | 6                       | 5         | 14         |
| 2   | T'agrada el teu cos?   | 19                      | 1         | 5          |
| 3   | Et fa vergonya el teu cos quan vas amb banyador o biquini?       | 6                       | 8         | 11         |
| 4   | Et sents insegur/a amb el teu cos?                               | 9                       | 10        | 6          |
| 5   | Estàs content/a amb tot el teu cos?                              | 18                      | 2         | 5          |
| 6   | Penses sempre coses bones sobre tu?                              | 11                      | 1         | 13         |
| 7   | Estàs content/a d'així com ets i tot el que pots fer físicament? | 13                      | 3         | 9          |
| 8   | Et sents segur/a quan has de fer activitats esportives?          | 8                       | 8         | 9          |
| 9   | Tens confiança en tu mateix/a?                                   | 9                       | 10        | 6          |
| 10  | El teu cos és millor que el dels teus companys/es?               | 3                       | 10        | 12         |

*Taula 7. Resultats fase 2: "Qüestionari de l'autoconcepte". Grup experimental.*

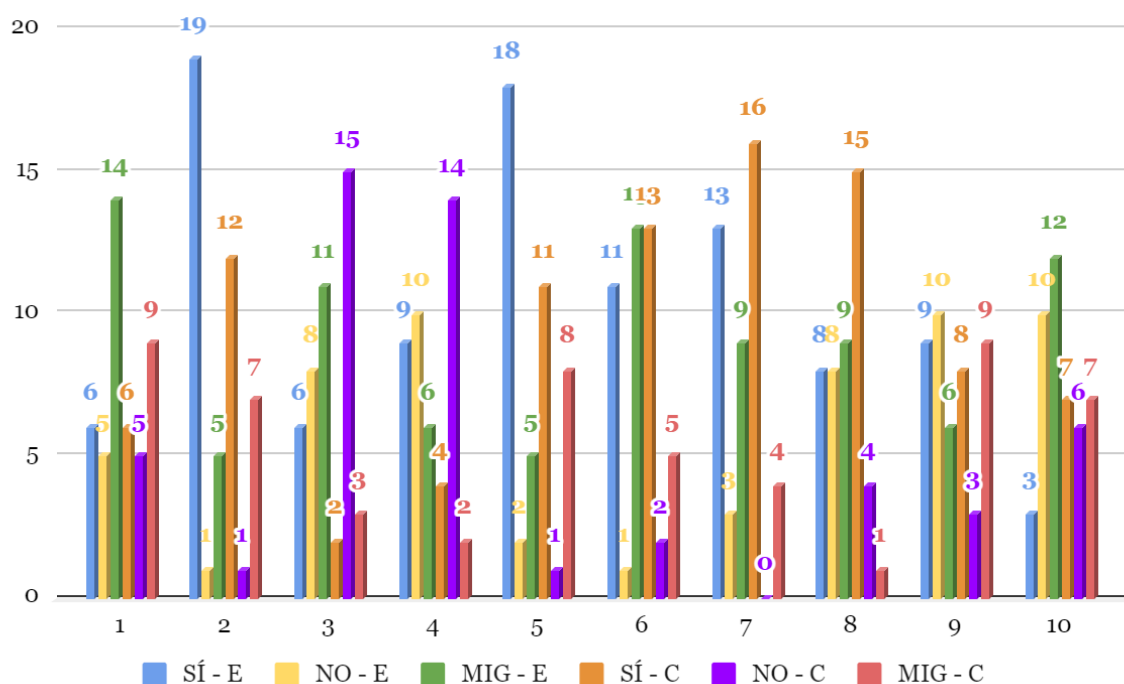
Pel que respecte al grup experimental cal mencionar que les diferències tampoc han estat gaire notables, malgrat que les poques succeïdes han tingut una evolució positiva. Trobem que un cop feta la proposta didàctica sis infants veuen el seu cos igual d'atractiu que els dels altres, i només tres el veuen millor. Tres nin/es canvien d'opinió fent que ara no els faci vergonya anar amb biquini o banyador, veient així una breu millora en el seu autoconcepte en tenir més seguretat personal. Seguretat considerada també en les activitats esportives, en tenir quatre infants més segurs respecte a aquestes. Pel que fa a les altres qüestions cal esmentar que les diferències succeïdes són poc notables, en presenciar només un o dues eleccions diferents. Veiem, doncs, que un cop feta la proposta didàctica presenciam infants amb un major autoconcepte en segons quins aspectes, malgrat que l'evolució és mínima.

- DADES FASE 2 GRUP CONTROL I EXPERIMENTAL:

Presentades per separat les dades amb format de taula, les quals han estat obtingudes un cop aplicat l'instrument pertinent, a continuació s'exposaran aquestes mateixes en la Figura 2 de manera gràfica. Les dades d'ambdós grups seran exposades conjuntament, evidenciant i establint així la comparació visual necessària entre els resultats extrets en les diferents preguntes d'ambdós grups, així com entre les respostes d'una mateixa pregunta.

**Figura 4**

*Resultats fase 2: "Qüestionari de l'autoconcepte". Grup control i experimental.*



*Nota.* El significat de les abreviatures de la Figura 2 és el següent: E (grup experimental) i C (grup control).

Exposades les taules d'ambdós grups sobre el qüestionari de l'autoconcepte, realitzat un cop finalitzat l'experiment, observam que la diferència hi és present malgrat ser mínima. El grup control manté les respostes inicials trobant variacions amb poca concordança, tot i ser poc notables; veient que les diferències tant són positives com negatives. En canvi, en el grup experimental es presenta una lleugera evolució positiva respecte a l'autoconcepte presentat en determinats ítems.

#### **4.2.1. Sociograma**

Per evidenciar la posició social de cada infant a l'aula, seguidament s'adjuntarà el sociograma de cada grup de l'experiment, el qual ha estat realitzat un cop duta a terme la proposta didàctica. Les respostes han estat extretes de les preguntes presentades anteriorment. Els interrogants emprats per fer el sociograma són els següents: Amb quin company/ prefereixes jugar en el pati? Quin seria el darrer company/a que triaries per jugar en el pati?. Novament, les preguntes restants serviran per a la comparació posterior en les discussions finals.

El sociograma ha estat fet a través de l'aplicació anomenada yEd, la qual serveix per a la realització de sociogrames de manera molt intuïtiva i visual.

- DADES FASE 2 GRUP CONTROL:

A continuació s'adjunta el sociograma referent al grup control, quart de primària.

#### **Figura 5**

*Sociograma fase 2 grup control.*



elimina una figura marginada tenint aquest cop una elecció positiva. Veiem, doncs, que el grup control segueix la línia inicial malgrat que les persones rebutjades han incrementat les eleccions negatives, i els líders cada cop són més definits.

A continuació s'adjunten les preguntes referents a les relacions socials establertes a l'aula, les quals han estat realitzades a la docent un cop dut a terme la proposta didàctica.

| Pregunta  | Resposta docent |
|---|-----------------|
| 1. Qui creus que és el líder positiu de l'aula?             | Nora            |
| 2. Qui consideres que és el líder negatiu de l'aula?        | Samira          |
| 3. A quin alumne/a rebutgen els infants?                    | Samira          |
| 4. Quin infant es queda sempre sol en els treballs grupals? | Alex            |
| 5. Creus que la classe està formada per grups més petits?   | Sí              |
| 6. Hi ha aïllament per part de qualque infant?              | Sí, Alex        |

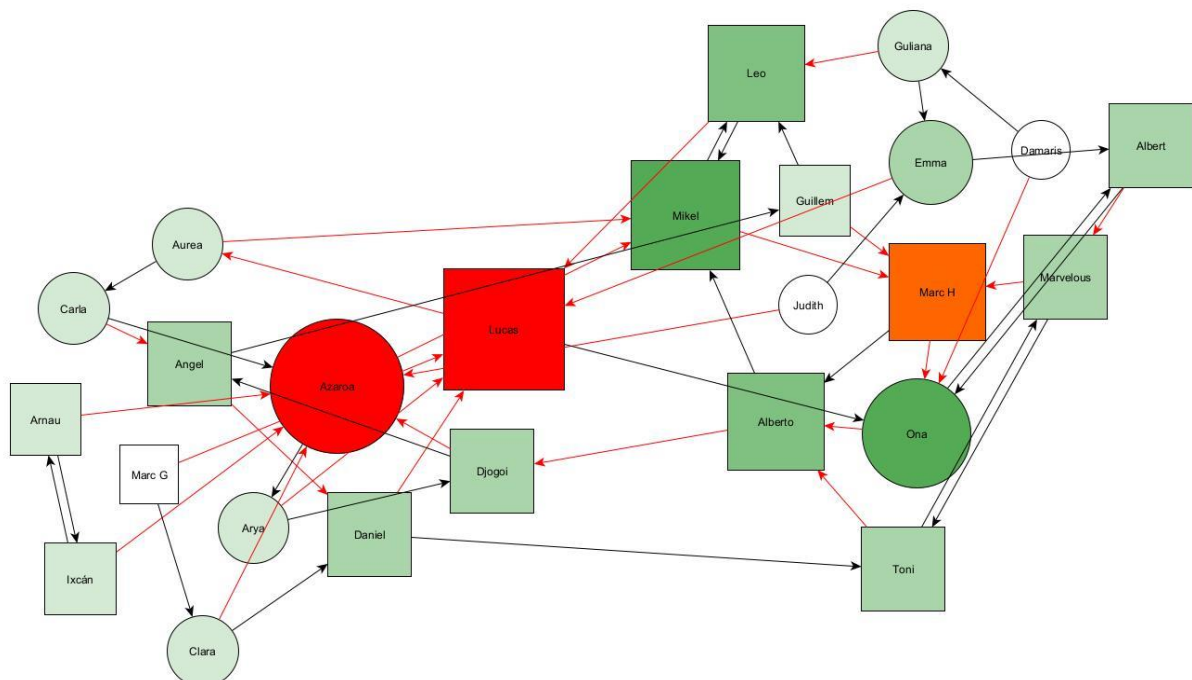
Taula 8. Preguntes fase 2 docent. Grup control.

- DADES FASE 2 GRUP EXPERIMENTAL:

A continuació s'adjunta el sociograma, realitzat després de la proposta didàctica, pertinent al grup experimental. Evidenciant així l'evolució succeïda en el mateix grup, així com entre ambdós grups de l'experiment.

**Figura 6**

Sociograma fase 2 grup experimental.



*Nota. Les fletxes negres indiquen elecció positiva i les vermelles negativa. La grandària de les figures geomètriques està estretament relacionada amb el número de vegades que aquell infant ha estat seleccionat; com més gran sigui aquesta més vegades eleccions té. El color ajuda a la idea anterior, en tenir color més cridaner aquells infants més triats i més clars el menys triats. La separació entre les figures indica les relacions entre els diferents infants. El quadrat representa el gènere masculí i la circumferència el femení.*

El sociograma anterior referent al grup experimental permet observar clarament les diferències succeïdes. La disminució d'infants marginats hi és present en tenir ara només tres infants que no tenen cap elecció, ni positiva ni negativa. No es presencia cap líder absolut, sinó que els que major quantitat d'eleccions positives presenten en tenen dues, evidenciant que no existeix cap diferència notable respecte als altres; tenint així ara set líders. Pel que fa als infants rebutjats amb més eleccions negatives s'afirma que encara són els mateixos, inclús ara n'hi ha un més amb tres eleccions negatives i cap positiva. Per tant, les diferències respecte al sociograma inicial no són notables, però aquestes evidencien una major integració de l'alumnat al grup, malgrat que hi ha infants que encara són clarament rebutjats per la resta.

A continuació s'adjunten les preguntes fetes al docent després de la proposta didàctica, les quals fan referència a les relacions socials establertes a l'aula.

| <b>Pregunta</b>   | <b>Resposta docent</b> |
|---|------------------------|
| 1. Qui creus que és el líder positiu de l'aula?             | Ona                    |
| 2. Qui consideres que és el líder negatiu de l'aula?        | Marc H.                |
| 3. A quin alumne/a rebutgen els infants?                    | Lucas                  |
| 4. Quin infant es queda sempre sol en els treballs grupals? | Daniel                 |
| 5. Creus que la classe està formada per grups més petits?   | No                     |
| 6. Hi ha aïllament per part de qualque infant?              | Sí, Daniel             |

*Taula 9. Preguntes fasae 2 docent. Grup experimental.*

Veiem, doncs, que les diferències succeïdes entre ambdós grups hi són presents, en trobar que el grup experimental ha estat més cohesionat i com a conseqüència més

infants integrats/es al grup. En canvi, el grup control es manté gairebé igual que a l'inici, en l'únic canvi ser l'increment de rebuigs cap a les persones inicials.

## 5. DISCUSSIÓ

La present investigació tenia com a objectiu general testar una proposta didàctica referent a la millora de l'autoconcepte i l'autoestima dels infants d'Educació Primària a través de l'Educació Física. D'aquesta manera la discussió dels resultats permetrà donar resposta a l'esmentat, analitzant i comparant l'extret, i sent contrastats amb el marc teòric.

El primer instrument, *El cuestionario de Autoconcepto Físico*, elaborat amb la finalitat d'avaluar l'autoconcepte dels infants permet analitzar les conseqüències de la proposta didàctica duta a terme. El qüestionari de l'autoconcepte permet observar un grup control amb un adequat atractiu corporal en predominar les respostes positives en aquelles preguntes que incideixen en la seguretat que presenta l'infant en la seva imatge corporal. Es manté aquesta seguretat en l'autopercepció de les capacitats esportives, així com en la visió que tenen sobre la mateixa condició física. La seguretat va disminuint en endinsar-se dins els sentiments personals, tocant així les qualitats personals; la balança de les respostes s'equilibra en tenir la majoria un dubte sobre l'autoconfiança presentada. Veient finalment infants menys segurs quan es toquen les comparacions amb els/les companys/es. Personalment, crec que els resultats inicials del grup control permeten veure clarament un adequat autoconcepte, però una falta d'autoestima notable en disminuir la seguretat quan s'estableixen comparacions, o es tracta de sentiments més profunds. Passades les tres setmanes, i fet novament el qüestionari esmentat, els resultats varien lleugerament en presenciar un autoconcepte adequat per la major part del grup quan aquest és avaluat individualment; fet que canvia en sumar-li un factor extern molt potent: els/les companys/es. Les comparacions amb els/les companys/es desencadenen respostes igualades, tenint així infants amb un autoconcepte inferior a aquestes preguntes. Per contra, l'autoconfiança nefasta presentada inicialment és augmentada per una part de la classe. L'autopercepció esportiva i l'autoimatge de la condició física no és gairebé variada, en no tenir variables que presenten una clara evolució. En canvi, trobem que la seguretat personal respecte a la imatge corporal és variada notablement negativament en aquells aspectes comparatius. Tenint així una



lleugera variació negativa també en els sentiments personals, així com en l'autoconfiança presentada. Aquestes variacions, personalment, pens que han succeït per la pressió comparativa desenvolupada en el grup classe en observar que les respostes que han presenciat una decadència negativa són aquelles que inicialment ja destacaven per tenir respostes igualitàries, sense veure clarament un bon autoconcepte. El grup control presenta un clima d'aula tens, on les crítiques i la competició hi són constants, podent ser ambdós factors condicionants dels canvis mencionats. A més, en el present grup trobem infants amb constants cridades d'atenció, menyspreant a la resta; personalment pens que aquestes desencadenen sentiments d'autosuperació excessiva i negativa per captar l'atenció dels/les altres. Fet que crec que propicia també una disminució de l'autoconcepte i l'autoestima dels infants més tímids, així com dels propis que realitzen les cridades d'atenció en tenir aquests darrers clarament una falta d'autoconfiança elevada.

En canvi, el qüestionari de l'autoconcepte evidencia un grup experimental inicial que pot portar certa confusió en presenciar una acceptació general agradable del mateix cos, la qual va disminuint a mesura que els interrogants són més específics. Fet que, personalment, crec que evidencia la cuirassa posada pels mateixos infants en l'autoestima fent veure que s'accepten generalment, però en realitat presenten petits complexos i mancances pel que fa a l'autoconcepte. L'esmentat és evidenciat en les preguntes referents a la seguretat personal en presenciar infants que accepten el seu propi cos, però no quan aquest és comparat amb la resta, veient així una inseguretat notable. Finalment, la mateixa capacitat física és vista per la majoria com un aliat, malgrat que molts dubten d'aquesta. Duta a terme la proposta didàctica de jocs cooperatius, els resultats varien lleugerament en presenciar un increment positiu dels aspectes específics mencionats anteriorment. L'atractiu corporal és millorat notablement en trobar infants que han canviat positivament lleument l'autoconcepte, i com a conseqüència disminuint la inseguretat presentada. Incrementant també la percepció que té l'infant quan ha de dur a terme qualsevol activitat esportiva. Malauradament, les comparacions encara tenen un poderós pes en l'acceptació del mateix cos individualment, i veure el de la resta millor. La tipologia de les activitats presentades, els jocs cooperatius, pens que ha estat el detonant clau en l'evolució succeïda. Segons Ruiz et al. (2010), el treball cooperatiu fomenta positivament les relacions entre iguals (González et al., 2014), ja que segons Parlebas (2011), l'objectiu només serà aconseguit

si tothom coopera conjuntament. Per tant, pens que així tothom es sent important dins el grup, augmentant d'aquesta manera l'autoestima presentada, fent que l'autoconcepte tingui la mateixa evolució. Tothom és sent capaç de superar el repte proposat. No tindrà cabuda el fracàs individual, en el propòsit haver de ser assolit per tots/es els/les integrants de l'equip; per tant, les emocions seguiran el seu curs per fomentar adequadament les relacions entre iguals mencionades anteriorment, unes que tindran un pes enorme en l'adequat autoconcepte i autoestima (Fulquez, 2011, com es va citar en Gutiérrez et al., 2015). Malgrat l'evolució esmentada, sorgeix la necessitat d'incidir en la lleugeresa d'aquesta. Els resultats anteriors permeten observar clarament que l'autoconcepte del grup experimental ha estat millorat només en segons quins aspectes, així com en determinats infants, fent que encara hi hagi una gran quantitat d'infants amb un autoconcepte millorable. Aquesta lleugeresa, pens, que és deguda a la temporalització de la proposta didàctica en comprendre només tres setmanes (sis sessions). Personalment, crec que amb aquesta durada és difícil presenciar un canvi notable en l'autoconcepte, ja que primer s'ha de ser conscient de les pors i les mancances individuals per després ser treballades adequadament. Així i tot, els resultats extrets permeten veure que el camí escollit és l'adequat en presenciar una mínima evolució.

Les diferències presentades en els resultats obtinguts en el grup control i en l'experimental evidencien que la proposta didàctica ha estat un factor clau en l'evolució presentada en el darrer, malgrat que sigui mínima.

El segon instrument, el sociograma, permet veure les preferències que tenen els infants respecte als seus companys/es, oferint segons Ugazio (2011) una informació enorme sobre els diferents rols desenvolupats i la posició que ocupa cada un/a a l'aula; informació extreta a través de la quantitat d'eleccions i rebutjos obtinguts i realitzats (Ruiz, 2014). Les preguntes contestades per l'alumnat permeten evidenciar l'evolució succeïda. Partint d'un grup control dispers, amb una notable quantitat d'infants marginats, o amb poques eleccions passam a una situació final igual o pitjor en incrementar els rebutjos en aquells que ja eren inicialment escollits negativament. Només un infant ha deixat de ser marginat, passant a tenir una elecció positiva. Fet que, personalment pens, que ha succeït pel clima característic del present grup mencionat anteriorment. Els infants rebutjats coincideixen amb aquells que constantment cerquen

cridades d'atenció, fent que amb el temps aquests guanyin més eleccions negatives en causar un malestar grupal constant. A més, són evitats en aspectes com qui voldrien devora o amb qui voldrien jugar, però per contra són escollits en les preguntes contràries o les referents amb el/la company/a que fa sentir malament als altres, així com sovint el que s'aparta del grup. Dos infants rebutjats, però que juguen papers diferents; la resta de preguntes juguen un paper clau a l'hora d'esbrinar quin d'ambdós ocasiona més malestar als/les companys/es. Els infants sovint marginats podem veure que molts cops són escollits en altres preguntes, veient realment les potencialitats d'aquests; no ser escollit per jugar, però sí per treballar a l'aula mostra realment la validesa d'aquest infant. Malgrat que, un dels infants marginats del grup es caracteritza per l'aïllament propi, segons els/les seus companys/es. Crec que aquest és marginat pels/les companys/es perquè s'aïlla ell sol, probablement a causa de la baixa autoestima i autoconcepte, sent ambdós evidenciats en el qüestionari inicial respost pel mateix infant. Evidenciant així que l'autoconcepte influeix en l'actuació personal desenvolupada enfront del grup. Pensa que l'autoconcepte físic i l'autoconcepte acadèmic poden incidir enormement en l'autoconcepte social, on els tres tendran un paper important en el desenvolupament de l'autoconcepte emocional; aspectes que poden ser fets feina a través de diferents dinàmiques en diferents àmbits, com són els jocs cooperatius en l'Educació Física.

Analitzant els anteriors resultats extrets del sociograma amb les respostes ofertes per la docent del pertinent grup, s'afirma que aquesta coneix a la perfecció el grup classe en concordar les respostes amb el sociograma elaborat. L'únic canvi esdevingut fa referència a l'infant que es rebutjat, coincidint amb aquell que en el sociograma final acumula més eleccions negatives. Com a tutora, penso que és clau conèixer els rols desenvolupats pels infants, així com ser conscients del pes que tenen les accions pròpies en la formació de l'autoconcepte i l'autoestima dels infants. Tal com exposa Campo (2013), cal cuidar les actuacions verbals i no verbals de les persones significatives dels infants, ja que són una arma molt potent en la formació esmentada anteriorment.

Ambdós sociogrames anteriors referents al grup experimental evidencien l'evolució succeïda, malgrat que aquesta és lleu. Partint d'un únic líder, moltes relacions entre iguals sense cap figura autoritària clara, uns quants infants marginats i dos infants clarament rebutjats passem a tres setmanes després a tenir un grup que es caracteritza

per la presència de set líders, que no destaquen notablement sobre la resta d'infants en tenir només una elecció positiva més que els altres. Acompanyats per una menor quantitat d'infants marginats o aïllats, però per contra amb un infant més rebutjat, mantenint alhora els dos inicials. L'evolució succeïda és evident: la disminució d'infants marginats. Pens que l'esmentat fet és a causa del treball cooperatiu dut a terme amb la proposta didàctica en l'errada no ser sancionada, les decisions un repte continu pel grup i el respecte la bandera principal d'aquest (Carbonell et al., 2018). En aquest moment crec que tothom es sent còmode per gaudir del joc lliurement sense cap mena de pressió, podent establir així relacions socials variades i duradores. A més, personalment pens que els jocs cooperatius realitzats a Educació Física permeten una gran varietat d'agrupaments diferents, per tant, el coneixement de diferents punts de vistes i personalitats variades. En certa manera, doncs, crec que "obliga" als infants a allunyar-se de la seva zona de confort, quant a amistats, i obrir la ment i el cor a les noves. La consciència de qui desenvolupa la figura del líder és escassa en presenciar pocs infants que associïn la pertinent persona amb aquella que té més amics; molts obtén per escollir un infant que té només dues eleccions positives, o un altre que no en presenta cap. Pens que aquest destapa que el pensament individual és diferent de la realitat en trobar un pensament que centra una persona com a popular, però que no concorda amb aquella que la majoria triarien per fer qualsevol mena d'activitat. La suma d'un infant rebutjat és, crec, degut als conflictes que ocasiona en el grup a causa de la competitivitat; per això, pens que el canvi d'opinió d'alguns infants és per culpa de les confrontacions constants en els jocs presentats, en caracteritzar-se aquest per anar tots a la una. Aquest presenta un autoconcepte i una autoestima baixa, tal com s'ha evidenciat en el qüestionari realitzat; és per això que opín que les confrontacions constants poden ser causades per la inseguretats i la no acceptació personal en no sentir-se còmode amb ell mateix. Pel que fa als altres dos infants rebutjats, sent els mateixos que abans de fer la proposta didàctica, la hipòtesi personal establerta és que aquests mantenen el seu rol a causa de l'aïllament en l'àrea d'Educació Física per part d'un d'ells, i pels conflictes constants causats per l'obsessió a superar als altres per part de l'altre. Veient que, tal vegada les esmentades conductes poden ser causades per les inseguretats personals presentades; en el primer cas per la desconfiança enfront de les activitats esportives, i en el segon per presentar un autoconcepte i una autoestima baixa volent sempre destacar per sentir-se a gust. Coincidint aquests tres infants amb aquelles que fan sentir malament als altres, així com amb els últims que escollirien tant per fer un treball com

per establir vincles socials. De la mateixa manera un dels infants rebutjat és, segons els/les companys/es, aïllat per si mateix; observant així que els rebutjos d'aquests poden estar ocasionats per l'aïllament del grup en no obrir el seu cor als/les altres, no deixant conèixer l'especial que cadascun porta dins.

Les preguntes contestades pel tutor del grup experimental porten una valuosa informació, en aquest conèixer el líder negatiu molt abans que aquest s'afegís als infants més rebutjats; observant així el gran coneixement que aquest té sobre els diferents rols desenvolupats pels infants. Alhora aquest és conscient del líder principal, així com de l'infant rebutjat, coincidint amb els sorgits al sociograma. La diferència esdevé en l'infant aïllat del grup, sent aquest diferent. Aquest fet porta a la hipòtesi de la falta de consciència per part dels infants sobre la realitat de qui és l'aïllat; veient que aquest coincideix amb aquell que sempre es queda sol en els treballs grupals, però que no és un dels qui no triarien els mateixos infants per seure al seu costat. Personalment pens, que aquest fet evidencia que aquest no és integrat dins el grup, no pel seu comportament negatiu, sinó per la falta de seguretat personal presentada, la qual pot ser causada per un baix nivell d'autoestima, així com autoconcepte. No es presència cap canvi respecte a les preguntes contestades inicialment amb les respostes ofertes després de la proposta didàctica. Fet que permet suposar que els rols més potents estan fortament arrelats, fet que aquests siguin difícils d'eliminar amb l'escassetat de temps disponible; fet sorgir així la necessitat de dur a terme aquesta tipologia d'activitats en un període de temps major per presenciar així diferències notables.

Trobem així un grup experimental que ha millorat lleument l'autoconcepte i l'autoestima presentats, i com a conseqüència ha presenciat una disminució dels alumnes marginats. Crec que l'adequat autoconcepte propicia la correcta autoestima donant forces per fer front a qualsevol situació, incloent-hi aquí les diferents interaccions entre iguals. Ser el protagonista del procés d'ensenyament-aprenentatge porta una importància dins el grup, ja que la millora grupal serà clau per aconseguir el bé comú en el treball cooperatiu (Prieto & Nistal, 2009). Millora que en ser duta a terme en l'àrea d'Educació Física, ajuda a propiciar l'autoconeixement necessari, així com la interacció sana constant (González et al., 2014) per obtenir els resultats esmentats. A més, el treball cooperatiu duu la companyonia requerida, una aconseguida gràcies a la comunicació i la interacció social entre iguals per resoldre els reptes (Carbonell et al., 2018). Companyonia, que

pens que ha estat clau per reduir el nombre d'infants marginats en haver-se d'ajudar entre tots per assolir l'objectiu final. Per contra, l'augment d'infants rebutjats està estretament relacionat amb el caràcter d'aquest, ja que tal com exposa Ruiz al., (2010) el treball individual i competitiu influeix en el procés d'aprenentatge (González et al., 2014); sent aquest infant la clara evidència de les conseqüències que porta l'anterior metodologia en presenciar una disminució de l'autoconcepte.

Els estudis exposats anteriorment sobre l'autoconcepte permeten establir una comparació sobre els resultats d'aquests i els estrets en el present treball.

El primer estudi evidencia que l'Educació Física crea als infants una comoditat brutal en eliminar la discriminació a través del treball cooperatiu, i com a conseqüència potenciar l'autoconcepte físic dels infants duent una inclusió de tot l'alumnat (Frutos-de-Miguel, 2018). Fet que s'ha pogut comprovar en el grup experimental en observar que el treball cooperatiu a través de l'àrea d'Educació Física ha augmentat lleument l'autoconcepte dels infants. I com a conseqüència la inclusió esmentada, en presenciar menys infants marginats.

El segon estudi evidencia la millora de l'autoconcepte físic gràcies als jocs cooperatius en fomentar la participació de tothom, i incidir en la responsabilitat individual (Navarro et al. 2018). Fet que ha estat presenciat en la present proposta didàctica en requerir les activitats la responsabilitat individual necessària per aconseguir l'objectiu comú.

El tercer estudi incideix en la importància de l'activitat física per protegir la vulnerabilitat social, fet que serà obtingut amb un increment de l'autoconcepte (Kyle et al., 2016). Presenciam en aquest tercer estudi la mateixa proposta de millora que en l'actual en tenir la mateixa durada: augmentar la temporalització de la proposta didàctica per aconseguir resultats més notables.

El quart estudi afirma que els jocs cooperatius sense competició garanteixen les emocions positives més potents (Miralles et al., 2017). Tal com s'ha exposat anteriorment, la present proposta didàctica evidencia la importància d'eliminar la competició en trobar que l'infant rebutjat del grup experimental al final d'aquesta es caracteritza per un caràcter competitiu.

Veiem, doncs, que els anteriors estudis suporten els resultats de l'actual proposta didàctica en extreure unes conclusions similars.

A més, la informació anterior ens permet fer una anàlisi sobre els objectius proposats inicialment. A continuació s'exposaran si aquests han estat assolits adequadament.

L'objectiu general *Testar una proposta didàctica referent a la millora de l'autoconcepte i l'autoestima dels infants d'Educació Primària a través de l'Educació Física* ha estat aconseguit adequadament en tenir l'oportunitat de dur a terme durant tres setmanes una unitat didàctica enfocada en la millora dels aspectes suggerits.

Pel que fa als objectius específics, sent el primer *Millorar l'autoconcepte i l'autoestima dels infants d'Educació Primària a partir del joc cooperatiu*, es pot afirmar que ha estat assolit lleument en presenciar una millora en el grup experimental, malgrat que aquesta no ha estat molt gran. El segon objectiu, *Observar les conseqüències positives i negatives que té l'autoconcepte i l'autoestima dels infants d'Educació Primària en les relacions socials* ha estat aconseguit en ser els infants rebutjats o marginats aquells/es que presenten un autoconcepte més baix. El darrer propòsit, *Afavorir les relacions socials entre els infants d'Educació Primària a través de l'Educació Física i la millora de l'autoconcepte*, ha estat adquirit adequadament en presenciar una disminució d'infants marginats en el grup experimental un cop duta a terme la proposta didàctica, malgrat que aquesta ha estat lleu. Disminució obtinguda a través de les activitats presentades en l'àrea d'Educació Física, les quals han aconseguit augmentar lleument l'autoconcepte i l'autoestima presentada.

Tot l'anterior evidencia l'eficàcia dels jocs cooperatius per millorar l'autoconcepte i l'autoestima dels infants, aspectes estretament relacionats amb les interaccions socials desenvolupades pels mateixos infants, així com el rol que aquests adopten al grup. A més, crec la millora d'ambdós conceptes, estan estretament relacionats amb el reforç positiu del/la mestre/a, en tenir el poder d'augmentar la seguretat personal dels infants. Pens així doncs finalment que tot comença per estimar-se a un/a mateix/a, ja que pot passar que moltes vegades hi hagi una absència de reforç positiu extern.

## 6. CONCLUSIONS

Es confirma el marc teòric referent a la millora de l'autoconcepte a través de l'àmbit educatiu, concretament amb l'Educació Física (Lagunas, 2006, com es va citar en Carbonell et al., 2018); sorgirà la necessitat d'apropar-se a un treball cooperatiu en ser capaç de fomentar les relacions entre iguals (Miralles et al., 2017), en no sancionar l'errada. Fet que propiciarà el desenvolupament positiu de l'autoconcepte, així com de l'autoestima en els infants en prendre decisions lliurement (Carbonell et al., 2018). Així doncs, l'autoconcepte i l'autoestima estaran determinats per les experiències personals i socials viscudes (Roa, 2013). La positivitat d'aquestes darreres portaran una bona salut emocional, i com a conseqüència un augment de la seguretat personal (Campo, 2013).

Els resultats obtinguts en la present investigació evidencien el marc teòric anterior, en tenir un grup experimental amb una lleu variació respecte al seu autoconcepte, així com en les relacions socials establertes, sent aquestes finalment més positives. Es parteix d'un grup experimental amb un baix autoconcepte, amb unes quantes marginacions i rebutjos. Té lloc la gran proposta didàctica a l'àrea de l'Educació Física centrada en els jocs cooperatius, caracteritzada per l'atractiu i l'adaptació a les preferències, gustos i necessitats del grup experimental. Finalment, presenciam un grup experimental amb un increment lleu del seu autoconcepte i la seva autoestima, així com amb una reducció de les marginacions presentades a l'aula. Cal destacar, però, que els rebutjos augmenten en un infant concret, sumant-se aquest als líders negatius presentats a l'aula. En canvi, en el grup control no es presencien grans diferències respecte a l'autoconcepte presentat inicialment, i el tengut al final de la investigació. Passant el mateix amb les relacions socials establertes, tenint finalment un increment dels infants marginats, així com una decantació considerable dels infants rebutjats.

Cal destacar novament la proposta de millora principal per la present investigació. Augmentar la temporalització de la proposta didàctica esdevindrà essencial per observar canvis notables, i aconseguir així finalment infants amb un elevat autoconcepte, i una alta autoestima. No es pot pretendre canviar en sis hores un aspecte que està fortament arrelat a la consciència personal, un que la majoria de nosaltres encara està amb lluita constant, intentant millorar-lo dia rere dia. Malgrat això, la proposta didàctica proposa una metodologia molt potent per assolir l'esmentat canvi, ja que si en el breu temps que



ha tingut lloc aquesta els canvis hi han estat presents, si aquesta és feta amb una temporalització major, les diferències seran brutals. No oblidar-se del poder del reforç negatiu extern per augmentar l'autoconcepte i l'autoestima, en proporcionar als infants un poderós feedback sobre ells/es mateixos. Afegir també una altra proposta de millora, sent aquesta la realització de xerrades específiques de la temàtica escollida, per conscienciar així a tot l'alumnat; aquestes permetran reflexionar des d'un punt de vista més directe sobre la importància de presentar un bon autoconcepte, així com una adequada autoestima.

Per tant, els resultats evidencien la comprovació dels objectius plantejats inicialment. L'objectiu general es pot afirmar que ha estat aconseguit en èxit en dur a terme una proposta didàctica enfocada en la millora de l'autoconcepte i l'autoestima. De la mateixa manera els objectius específics han estat correctament treballats en presenciar un lleugera millora en ambdós conceptes a través del treball cooperatiu; d'igual forma que la integració social ha estat presenciada gràcies a la cooperació i la millora presentada.

En conclusió, els/les docents tenen a la seva mà el superpoder de crear infants més segurs d'ells/es mateixos/es, és per això que esdevé essencial no desapropiar tal situació. Canvi que pot ser realitzat a través de l'Educació Física en ser aquesta un potenciador clau en el foment de les relacions socials, concretament a través dels jocs cooperatius. Relacions socials que juguen un paper clau en la creació de l'autoconcepte, i a conseqüència de l'autoestima en tenir el poder d'incidir en ambdós. Els docents, doncs, tenen la màgia de crear persones més segures. Persones que s'accepten. Persones que s'estimen. Docents, feis màgia.

## **7. BIBLIOGRAFIA**

Cagigal, J. M. (1984). ¿ La educación física, ciencia?. *Educación física y deporte*, 6(2), 49-58. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=640478>

Ventura, T. C., Laborda, J. L. A., & Álvarez, Á. L. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 269-282. Recuperat de <https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003029/>

González Plate, L., Rivera García, E., & Trigueros Cervantes, C. (2014). La interacción social en el contexto del aula de Educación Física. *Profesorado, Revista de currículum y formación del profesorado*, 18(2). Recuperat de <https://digibug.ugr.es/handle/10481/33524>

Carmona, M. G., & López, J. E. (2015). Autoconcepto, dificultades interpersonales, habilidades sociales y conductas asertivas en adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 26(2), 42-58. Recuperat de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338241632004>

Saborit, J. A. P., & Hernández, P. N. (2009). Influencia del aprendizaje cooperativo en educación física. *Revista iberoamericana de educación*, 49(4), 1-8. Recuperat de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2898.pdf>

Miralles Pascual, R., Filella Guiu, G., & Lavega i Burgués, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria: ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2017, num. 31, p. 88-93. Recuperat de <https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/59188>

González-Pienda, J. A., Pérez, J. C. N., Pumariega, S. G., & García, M. S. G. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 271-289. Recuperat de <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7405>

García, A. R. (2013). El educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativos.*, (44), 241-257. Recuperat de <https://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/210>

Sanmartín, M. G., Murcia, J. A. M., & Camacho, A. S. " MEDIDA DEL AUTOCONCEPTO FISICO: UNA ADAPTACIÓN DEL PSPP DE FOX (1990). Recuperat de [https://www.researchgate.net/publication/237835603\\_MEDIDA\\_DEL\\_AUTOCONCEPTO\\_FISICO\\_UNA\\_ADAPTACION\\_DEL\\_PSPP\\_DE\\_FOX\\_1990](https://www.researchgate.net/publication/237835603_MEDIDA_DEL_AUTOCONCEPTO_FISICO_UNA_ADAPTACION_DEL_PSPP_DE_FOX_1990)

Goñi Grandmontagne, A., Ruiz de Azúa, S., & Liberal, I. (2004). Propiedades psicométricas de un nuevo cuestionario para la medida del autoconcepto físico. *Revista de psicología del deporte*, 13(2), 0195-213. Recuperat de <https://archives.rpd-online.com/article/download/199/199-199-1-PB.pdf>

Ruiz Berrio, L. (2014). El sociograma como instrumento de evaluación del clima de aula. Universidad Pública de Navarra. Recuperat de <https://academic.e.unavarra.es/handle/2454/9706>

Martinez, V. C., Ahulló, A. M., Torres, G. M., Sapiña, I. V., Ibáñez, A. P., & Massó, X. G. (2019). Perfiles de actividad física, obesidad, autoestima y relaciones sociales del alumnado de primaria: un estudio piloto con Self-Organizing Maps. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 146-151. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260896>

Campo Ternera, L. A. (2014). El desarrollo del autoconcepto en niños y niñas y su relación con la interacción social en la infancia. *Psicogente*, 17(31), 67-79. Recuperat de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-01372014000100005](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372014000100005)

Isasti, L. M. Z. (1999). Educación física y mejora del autoconcepto. Revisión de la investigación. *Revista de psicodidáctica*. Recuperat de <https://ojs.ehu.eus/index.php/psicodidactica/article/view/111>

Frutos-de-Miguel, J. (2018). El Autoconcepto Físico como herramienta de Inclusión Social en el área de Educación Física. *Journal of Sport & Health Research*, 10 (1), 25-42. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6350335>

Patón, R. N., Ferreira, B. R., & García, J. M. G. (2018). Incidencia de los juegos cooperativos en el autoconcepto físico de escolares de educación primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (34), 14-18. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736342>

Kyle, T. L., Mendo, A. H., Garrido, R. E. R., & Sánchez, V. M. (2016). Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficacia en preadolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 61-65. Recuperat de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/36873>

CEIP Rafal Vell. (2022). *Qui som?*. Recuperat de <https://sites.google.com/ceiprafalvell.cat/ceiprafalvell/qui-som?authuser=0>

yEd - graph editor. (s.f.). *High-quality diagrams made easy*. yEd. Recuperat de <https://www.yworks.com/products/yed>

Tu cambio es ahora. (s.f). *Técnicas de control emocional: El lugar seguro.* Tu cambio es ahora. Recuperat de

<https://www.tucambioesahora.com/2016/09/ejercicio-mental-para-emociones-negativas.html>

Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. (s.f). *Técnica de relajación de Koeppen para niños.* Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Recuperat de [https://seaep.es/wp-content/uploads/2020/03/Ansiedad\\_Koeppen\\_ni%C3%B1os.pdf](https://seaep.es/wp-content/uploads/2020/03/Ansiedad_Koeppen_ni%C3%B1os.pdf)

Decret 32/2014, de 18 de juliol, pel qual s'estableix el currículum de l'educació primària a les Illes Balears. *Butlletí Oficial de les Illes Balears*, 97, de 19 de juliol de 2014. Recuperat de [https://intranet.caib.es/sites/curriculums/ca/educacia\\_primaria/archivopub.do?ctrl=MCRST11406ZI330269&id=330269](https://intranet.caib.es/sites/curriculums/ca/educacia_primaria/archivopub.do?ctrl=MCRST11406ZI330269&id=330269).

Lladó Salas, G. (2016). Estudi comparatiu entre la utilització dels estils del comandament directe, descobriment guiat i resolució de problemes en les classes d'Educació Física. Recuperat de <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/1828>

## 8.ANNEXOS

### Annex 1

A continuació s'adjunta la taula emprada per la realització del *Qüestionari de l'autoconcepte*.

## Com em veig?

Nom: \_\_\_\_\_

| PREGUNTES   | SI ✓ | NO ✗ | MIG ? |
|---|------|------|-------|
| 1. CREUS QUE EL TEU COS ÉS IGUAL DE GUAPO QUE EL DELS ALTRES?       |      |      |       |
| 2. T'AGRADA EL TEU COS?   |      |      |       |
| 3. ET FA VERGONYA EL TEU COS QUAN VAS AMB BANYADOR/BIQUINI?         |      |      |       |
| 4. ET SENTS INSEGUR/A AMB EL TEU COS?                               |      |      |       |
| 5. ESTÀS CONTENT/ AMB TOT EL TEU COS?                               |      |      |       |
| 6. PENSES SEMPRE COSES BONES SOBRE TU?                              |      |      |       |
| 7. ESTÀS CONTENT/A D'AIXÍ COM ETS I TOT EL QUE POTS FER FÍSICAMENT? |      |      |       |
| 8. ET SENTS SEGUR/A QUAN HAS DE FER ACTIVITATS ESPORTIVES?          |      |      |       |
| 9. TENS CONFIANÇA EN TU MATEIX/A?                                   |      |      |       |
| 10. EL TEU COS ÉS MILLOR QUE EL DELS TEUS COMPANYS/ES?              |      |      |       |

## Annex 2

Seguidament, s'adjunta el model emprat per oferir les preguntes referents al sociograma a l'alumnat.

### ENS CONEIXEM!

*Nom:* \_\_\_\_\_

- 1** QUIN COMPANY/A VOLDRIES QUE SEGUÉS DEVORA TU?
- 2** QUIN COMPANY/A NO T'AGRADARIA TENIR AL COSTAT?
- 3** QUIN ALUMNE/A PENSES QUE VOLDRIA JUGAR AMB TU?
- 4** QUIN ALUMNE/A CONSIDERES QUE NO VOLDRIA JUGAR AMB TU?
- 5** AMB QUIN COMPANY/A PREFEREIXES JUGAR EN EL PATI?
- 6** QUIN SERIA EL DARRER COMPANY/A QUE TRIARIES PER JUGAR EN EL PATI?
- 7** HI HA ALGUN NIN/A QUE FACI SENTIR MALAMENT ALS ALTRES? QUI ÉS?
- 8** A ALGUN NIN/A EL FAN SENTIR MALAMENT ELS ALTRES? A QUI?
- 9** QUIN COMPANY/A TÉ MÉS AMICS/GUES?
- 10** QUIN COMPANY/A S'APARTA DEL GRUP?

### **ANNEX 3**

A continuació s'adjunta la proposta didàctica sencera anomenada *T'atreveixes a brillar?*.

**CONTINGUT:** BLOC 1. EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ. Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres, i augment de la confiança en les pròpies possibilitats. Autonomia i autoestima.

### FASE ACTIVACIÓ

|   |   |                                  |
|---|---|----------------------------------|
| 1 | <b>NOM DEL JOC:</b> El camp minat<br><b>DURACIÓ:</b> 15 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Travessar el camp minat.   | <b>MATERIAL</b><br><br>· 15 Cons |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> A la senyal de la docent els/les soldats hauran d'aconseguir travessar agafats de la mà (sense separar-se en cap moment) el camp minat sense tocar cap mina (con), així com sense ser pillats/des pels/les dos/dues guardians/es. Qui és pillat/da o ha tocat una mina s'asseu en terra, i només serà salvat quan el/la company/a li xoqui la mà. Tot seguit es tornarà a unir al/la seu/va company/a. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre.</li> </ul> |                                  |

**TRANSICIÓ:** Recollida de material per part dels infants, beure aigua i rotllana a la línia marcada.

### FASE PRINCIPAL

|   |  |                                  |
|---|--|----------------------------------|
| 2 | <b>NOM DEL JOC:</b> Les Illes Balears<br><b>DURACIÓ:</b> 12 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Passar tothom a la illa.  | <b>MATERIAL</b><br><br>· 30 cons |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> La docent amb els cons crearà cinc illes de colors i mides diferents. Els naufrags hauran d'aconseguir arribar a l'illa proposada per la docent, sense deixar ningú enrere. Fins que tothom no estigui dintre no es podrà seguir amb el trajecte. El camí es complicarà quan en el trasllat els naufrags podran ser pillats/des pels dos taurons. Quan són pillats/des obriran els braços, i només podran ser salvats/des si algú els hi tanca. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre.</li> </ul> |                                  |
|   | <b>NOM DEL JOC:</b> Els tresors<br><b>DURACIÓ:</b> 12 minuts   | <b>MATERIAL</b>                  |



|   |   |  |                                      |
|---|---|--|--------------------------------------|
| 3   | <b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Trobar els tresors.  | <b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b><br>· Un/a integrant del trio porta els ulls tancats, deixant-se guiar pels/les altres. | · 15 cons<br>· 9 cercles             |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> La docent amagarà pel pati 15 tresors (cons). Els/les lladres per tríos, agafats d'un cercle, hauran d'aconseguir trobar els tresors sense ser agafats/des pels/les policies. Quan un/a lladra és agafat/a serà dut a la presó, i només podrà ser salvat quan s'hagi trobat un tresor. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre</li> </ul>                    |  |                                      |
| <b>TRANSICIÓ:</b> Recollida de material per part dels infants, beure aigua i rotllana a la línia marcada. |   |  |                                      |
| <b>FASE TEORITZACIÓ</b>   |   |  |                                      |
| 4   | <b>NOM DEL JOC:</b> Dos minuts<br><b>DURACIÓ:</b> 5 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Obrir els ulls als dos minuts.   | <b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b><br>· L'exercici es pot fer amb parelles, acordant el moment d'aixecar-se junts.        | <b>MATERIAL</b><br>· Sense material. |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> Col·locats/des amb una posició còmoda i amb els ulls tancats, al senyal de la docent els infants començaran a comptar amb l'objectiu d'aixecar-se quan hagin passat dos minuts exactes. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Mirar cap avall en comptes de tenir els ulls tancats.</li> </ul>  |  |                                      |
| 5   | <b>NOM DEL JOC:</b> Reflexió final<br><b>DURACIÓ:</b> 5 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Reflexionar sobre la sessió  | <b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b><br>· Emprar la tècnica 1/2/4.  |                                      |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> De manera grupal i oral es fa una reflexió final amb la finalitat de valorar els punts positius i negatius de la sessió, així com del treball cooperatiu executat. S'incideix d'aquesta manera principalment en les emocions sentides per l'infant, propiciant així l'objectiu del present treball. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Realitzar l'exercici per escrit.</li> </ul> |  |                                      |

**CONTINGUT:** BLOC 1. EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ. Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres, i augment de la confiança en les pròpies possibilitats. Autonomia i autoestima.

### FASE ACTIVACIÓ

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | <p><b>NOM DEL JOC:</b> Les cues dels agapornis<br/> <b>DURACIÓ:</b> 10 minuts<br/> <b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Mantenir els/les dos/dues integrants la cua.</p>  | <p><b>MATERIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Petos</li> </ul> |
|   | <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> Agafats de la mà els/les dos/dues agapornis portaran cada un/a una cua (peto) enganxada dels calçons. Les diferents parelles d'agapornis han de llevar-se les cues, de manera que si un/a integrant es queda sense, perd la vida (s'asseu en terra). Aquesta només podrà ser retornada si la seva parella aconsegueix llevar una cua, i així portar-li o bé l'agapornis mort aconsegueix llevar una cua mentre està en terra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre.</li> </ul> |  |

**TRANSICIÓ:** Recollida de material per part dels infants, beure aigua i rotllana a la línia marcada.

### FASE PRINCIPAL

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <p><b>NOM DEL JOC:</b> El/la pescador/a<br/> <b>DURACIÓ:</b> 12 minuts<br/> <b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Pescar al màxim nombre de persones.</p>   | <p><b>MATERIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sense material.</li> </ul>                                    |
|   | <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> Dos/dues pescadors/es, agafats/des de les dues mans hauran d'aconseguir pescar (fer una abraçada) a tots els peixos (parelles amb la mateixa posició). Quan pesquen un peix aquest s'uneix a la xarxa de pescadors/es, formant així un grup més nombrós.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre.</li> </ul> |   |
| 3 | <p><b>NOM DEL JOC:</b> Els/les lladres de diamants<br/> <b>DURACIÓ:</b> 12 minuts<br/> <b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Aconseguir tots els diamants.</p>  | <p><b>MATERIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 30 saquets</li> <li>· 15 cercles</li> <li>· 8 cons</li> </ul> |
|   | <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> Per parelles hauran d'aconseguir portar tots els diamants (saquets) a les</p>  |   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | <p>diferents casetes (cons). Les casetes tindran una capacitat màxima de saquets, per tant, hauran de fixar-se molt bé en cada una d'elles. A més, el desplaçament només podrà ser fet dins un cercle (cada infant disposarà d'un cercle), sense tocar fora d'aquest en cap moment. Només podran portar dos saquets en cada viatge.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre</li> </ul> | <p>· El joc es realitza en grups de quatre persones.</p>  |  |
| <b>TRANSICIÓ:</b> Recollida de material per part dels infants, beure aigua i rotllana a la línia marcada. |  |   |  |
| <b>FASE TEORITZACIÓ</b>   |  |   |  |
| 4   | <p><b>NOM DEL JOC:</b> La incògnita<br/> <b>DURACIÓ:</b> 5 minuts<br/> <b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Esbrinar el missatge fet pel/la company/a.</p>   |   | <b>MATERIAL</b><br><br>· Sense material. |
|   | <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> Per parelles, un enfront de l'altre (el primer donant l'esquena al segon) es situaran per l'espai. El de darrere dibuixarà o escriure a l'esquena de la persona de davant, per tal que aquesta esbrini el missatge ocult. Posteriorment es canviaran els rols.</p>   | <p><b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b><br/> · L'exercici es pot fer amb grups de quatre persones, augmentant la dificultat.</p> |  |
| 5   | <p><b>NOM DEL JOC:</b> Reflexió final<br/> <b>DURACIÓ:</b> 5 minuts<br/> <b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Reflexionar sobre la sessió</p>  |   |  |
|   | <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> De manera grupal i oral es fa una reflexió final amb la finalitat de valorar els punts positius i negatius de la sessió, així com del treball cooperatiu executat. S'incideix d'aquesta manera principalment en les emocions sentides per l'infant, propiciant així l'objectiu del present treball.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Realitzar l'exercici per escrit.</li> </ul>     | <p><b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b><br/> · Emprar la tècnica 1/2/4.</p>  |  |

**SESSIÓ N° 3: TOTS/ES A LA UNA**

**CICLE: 2n**

**CURS: 3r**

**CONTINGUT:** BLOC 1. EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ. Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres, i augment de la confiança en les pròpies possibilitats. Autonomia i autoestima.

**FASE ACTIVACIÓ**

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| 1  | <p><b>NOM DEL JOC:</b> Virus doble<br/> <b>DURACIÓ:</b> 15 minuts<br/> <b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Contagiar a tota la població.</p>   | <p><b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· El joc es duu a terme a un espai delimitat però lliurement.</li> <li>· Els virus pillats/des poden tornar a ser població si el principal no pilla ningú durant dues rondes.</li> </ul>  | <p><b>MATERIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 13 <i>petos</i> vermells</li> <li>· 13 <i>petos</i> grocs</li> </ul> |
|  | <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> Al senyal de la docent la població ha d'aconseguir travessar l'espai delimitat sense ser contagiada pel virus vermell o groc. Quan ets contagiada et converteixes en un virus cooperador de l'equip que t'ha pillat/da, posant-te un peto del color pertinent.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre.</li> </ul>  |   |  |
| <p><b>TRANSICIÓ:</b> Recollida de material per part dels infants, beure aigua i rotllana a la línia marcada.</p> |   |   |  |
| <p><b>FASE PRINCIPAL</b></p>   |   |   |  |
| 2  | <p><b>NOM DEL JOC:</b> Els animals<br/> <b>DURACIÓ:</b> 12 minuts<br/> <b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Arribar a la caseta tot l'equip junt.</p>   | <p><b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Apareix la figura del/a caçador/a, el/la qual tindrà la funció de pillar als animals, dificultant així el seu trasllat.</li> <li>· Determinar el tipus de desplaçament.</li> <li>· Cada grup d'animals tindrà un material diferent a utilitzar en el desplaçament. Per exemple raquetes i pilotes de tennis.</li> </ul> | <p><b>MATERIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cons</li> </ul>  |
|  | <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> Els quatre grups d'animals ocuparan cada un una caseta (formada amb cons), mentre que l'equip sobrant estarà enmig d'aquestes quatre. Al senyal de la docent els equips s'hauran de canviar de caseta, tenint així l'equip central l'oportunitat d'ocupar-ne una. L'equip que es quedi sense caseta serà el que ocuparà aquest cop la posició central. Per donar per tancada la caseta tot l'equip ha d'aconseguir arribar junt, ja que si no podrà ser envaïda per un altre equip.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre.</li> </ul> |   |  |
| 3  | <p><b>NOM DEL JOC:</b> El xiclet<br/> <b>DURACIÓ:</b> 12 minuts<br/> <b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Aconseguir desferrar el xiclet (<i>peto</i>).</p>   | <p><b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Qui porta el xiclet tindrà els ulls tancats, deixant-se portar, i confiant en el grup.</li> <li>· Afegir dues persones que intenten desferrar el</li> </ul>   | <p><b>MATERIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 6 <i>petos</i></li> </ul>  |
|  | <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> Quatre persones formen un cercle agafat de la mà, on un/a dels/les integrants porta un peto com a cua. Mentre, un altre infant, situat a l'exterior del grup, serà l'encarregat de desferrar el xiclet del company (llevar-li el peto). L'equip, fent diferents moviments i sense amollar-se les mans, ha de protegir a l'integran que porta el xiclet.</p>   |   |  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre</li> </ul>  | xiclet.   |  |
| <b>TRANSICIÓ:</b> Recollida de material per part dels infants, beure aigua i rotllana a la línia marcada. |   |   |  |
| <b>FASE TEORITZACIÓ</b>   |   |   |  |
| 4   | <b>NOM DEL JOC:</b> Relaxació de Schultz<br><b>DURACIÓ:</b> 5 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Relaxar-se.  |   | <b>MATERIAL</b><br><br>· Sense material. |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> S'ha dut a terme la relaxació de Schultz. <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ADAPTACIÓ:</b> Mirar cap avall en comptes de tenir els ulls tancats.</li> </ul>  | <b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b><br>· L'exercici es pot fer amb parelles, acordant el moment d'aixecar-se junts. |  |
| 5   | <b>NOM DEL JOC:</b> Reflexió final<br><b>DURACIÓ:</b> 5 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Reflexionar sobre la sessió.   |   |  |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> De manera grupal i oral es fa una reflexió final amb la finalitat de valorar els punts positius i negatius de la sessió, així com del treball cooperatiu executat. S'incideix d'aquesta manera principalment en les emocions sentides per l'infant, propiciant així l'objectiu del present treball. <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ADAPTACIÓ:</b> Realitzar l'exercici per escrit.</li> </ul> | <b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b><br>· Emprar la tècnica 1/2/4.   |  |

**SESSIÓ N° 4: LA RECERCA GRUPAL**

**CICLE: 2n**

**CURS: 3r**

**CONTINGUT:** BLOC 1. EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ. Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres, i augment de la confiança en les pròpies possibilitats. Autonomia i autoestima.

|                       |  |  |                 |
|-----------------------|--|--|-----------------|
| <b>FASE ACTIVACIÓ</b> |  |  |                 |
|                       | <b>NOM DEL JOC:</b> La taca verinosa<br><b>DURACIÓ:</b> 10 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Passar la taca verinosa. |  | <b>MATERIAL</b> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| 1  | <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> Parelles agafades de la mà. Dues parelles portaran la taca verinosa (<i>peto</i>) i l'hauran d'aconseguir passar a alguna altra, en aquest moment la parella tocada passarà a dur la taca verinosa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre.</li> </ul>  | <p><b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· La taca verinosa no es passa, sinó que et mata. Per salvar algun company haurà de xocar-te tres vegades les dues mans.</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>· 2 <i>petos</i></li> </ul>                            |
| <p><b>TRANSICIÓ:</b> Recollida de material per part dels infants, beure aigua i rotllana a la línia marcada.</p> |  |  |   |
| <p><b>FASE PRINCIPAL</b></p>   |  |  |   |
| 2  | <p><b>NOM DEL JOC:</b> Gimcana d'orientació: L'or dels colors<br/> <b>DURACIÓ:</b> 30 minuts<br/> <b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Aconseguir superar conjuntament les vuit proves.</p> <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> Els grups de quatre persones tindran al seu abast un mapa del pati i un full de registre. Llegint el mapa hauran de trobar i superar les vuit proves presentades, apuntant els resultats d'aquestes al full de registre, així com el color de la prova per assegurar-se que s'ha trobat correctament. Les proves només podran ser superades conjuntament; aquestes estaran relacionades amb la cooperació.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre.</li> </ul> | <p><b>MATERIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Targetes</li> <li>· Proves</li> <li>· Mapa pati</li> <li>· Full registre</li> <li>· Llapis</li> <li>· Pilotes ping-pong</li> <li>· Con groc</li> </ul> |   |
| <p><b>TRANSICIÓ:</b> Recollida de material per part dels infants, beure aigua i rotllana a la línia marcada.</p> |  |  |   |
| <p><b>FASE TEORITZACIÓ</b></p>   |  |  |   |
| 4  | <p><b>NOM DEL JOC:</b> La roca volcànica<br/> <b>DURACIÓ:</b> 5 minuts<br/> <b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Relaxar-se.</p> <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> Per parelles, un/a integrant farà un massatge a l'altre/a amb una pilota de tennis. Posteriorment es canviaran els rols.</p>  | <p><b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Fer un tren grupal de tota la classe, on han de passar el massatge que reben a la persona de davant.</li> </ul>                            | <p><b>MATERIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pilotes de tennis.</li> </ul> |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 5 | <b>NOM DEL JOC:</b> Reflexió final<br><b>DURACIÓ:</b> 5 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Reflexionar sobre la sessió.  |   |  |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> De manera grupal i oral es fa una reflexió final amb la finalitat de valorar els punts positius i negatius de la sessió, així com del treball cooperatiu executat. S'incideix d'aquesta manera principalment en les emocions sentides per l'infant, propiciant així l'objectiu del present treball. | <b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b><br>· Emprar la tècnica 1/2/4. |  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Realitzar l'exercici per escrit.</li> </ul>   |   |  |

**SESSIÓ Nº 5: TALENT OCULT**

**CICLE:** 2n

**CURS:** 3r

**CONTINGUT:** BLOC 1. EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ. Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres, i augment de la confiança en les pròpies possibilitats. Autonomia i autoestima.

| FASE ACTIVACIÓ  |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 1   | <b>NOM DEL JOC:</b> El mirall<br><b>DURACIÓ:</b> 15 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Copiar al company.                                |  | <b>MATERIAL</b><br>· 6 cordes<br>· 6 cintes gimnàstica rítmica<br>· 6 cercles |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> Per parelles un davant l'altre s'imitaran com si fossin un mirall. Ballaran al ritme de la música sense desplaçament. | <b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b><br>· Repartir material atractiu per l'espai (2 materials iguals junts). Cada vegada que la cançó canvia han d'anar a cercar una parella i un material diferent del que tenien (si són senars, creen un trio).<br>· Tots els que tenen el mateix material es posen junts i un a un surten davant aquest grupet i dirigeixen el ball (acaba quan tothom ha dirigit). |   |
| <b>TRANSICIÓ:</b> Recollida de material per part dels infants, beure aigua i rotllana a la línia marcada. |  |  |   |
| FASE PRINCIPAL  |  |  |   |
|   | <b>NOM DEL JOC:</b> Haka   |  | <b>MATERIAL</b>   |

|   |   |  |                                      |
|---|---|--|--------------------------------------|
| 2   | <b>DURACIÓ:</b> 25 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Realitzar una <i>Haka</i> conjunta.   |  | · Sense material.                    |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> En grups de quatre persones hauran de realitzar una <i>Haka</i> . <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper de jutge.</li> </ul>   | <b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cada grup mostrarà la seva <i>Haka</i> a la resta.</li> <li>· Tota la classe intentarà imitar la <i>Haka</i> de cada grup.</li> </ul> |                                      |
| <b>TRANSICIÓ:</b> Recollida de material per part dels infants, beure aigua i rotllana a la línia marcada. |   |  |                                      |
| <b>FASE TEORITZACIÓ</b>   |   |  |                                      |
| 4   | <b>NOM DEL JOC:</b> En el meu lloc segur<br><b>DURACIÓ:</b> 5 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Relaxació.   |  | <b>MATERIAL</b><br>· Sense material. |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> Imaginació guiada: En el meu lloc segur.   |  |                                      |
| 5   | <b>NOM DEL JOC:</b> Reflexió final<br><b>DURACIÓ:</b> 5 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Reflexionar sobre la sessió  |  |                                      |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> De manera grupal i oral es fa una reflexió final amb la finalitat de valorar els punts positius i negatius de la sessió, així com del treball cooperatiu executat. S'incideix d'aquesta manera principalment en les emocions sentides per l'infant, propiciant així l'objectiu del present treball. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Realitzar l'exercici per escrit.</li> </ul> | <b>EVOL/MODIF/VARIANTS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Emprar la tècnica 1/2/4.</li> </ul>   |                                      |

**SESSIÓ Nº 6: ELS GRANS REPTES**
**CICLE: 2n**
**CURS: 3r**
**CONTINGUT:** BLOC 1. EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ. Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres, i augment de la confiança en les pròpies possibilitats. Autonomia i autoestima.

**FASE ACTIVACIÓ**



|  |   |   |
|--|---|---|
| 1  | <p><b>NOM DEL JOC:</b> L'anell</p> <p><b>DURACIÓ:</b> 10 minuts</p> <p><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Agafar a tots els participants.</p>   | <p><b>MATERIAL</b></p> <p>· 12 cercles</p>                |
|  | <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> joc d'activació on per parelles agafar un cercle de la mà. Una d'aquestes serà l'encarregada de pillar a tots els altres, quan passa l'esmentada acció els agafats s'uneixen als primers formant així un grup de quatre. El joc s'acaba quan tota la classe és unida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre.</li> </ul>   |   |
| <p><b>TRANSICIÓ:</b> Recollida de material per part dels infants, beure aigua i rotllana a la línia marcada.</p> |   |   |
| <p><b>FASE PRINCIPAL</b></p>   |   |   |
| 2  | <p><b>NOM DEL JOC:</b> Els grans reptes</p> <p><b>DURACIÓ:</b> 30 minuts</p> <p><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Passar tothom a la illa.</p>   | <p><b>MATERIAL</b></p> <p>· 15 cercles</p> <p>· 1 Con</p> |
|  | <p><b>DESCRIPCIÓ:</b> Es proposaran als infants diferents reptes cooperatius que hauran d'anar superat amb grups de sis persones. Una vegada superats marcaran que aquest ha estat passat adequadament al full de registre ofert per la tutora.</p> <p>Els reptes són els següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>El riu:</i> Teniu quatre cercles per passar fins a l'altra part del camp de futbol. Només podeu moure-us dins els cercles i aquests no es poden relliscar.</li> <li>• <i>Flexcols:</i> Feis un cercle agafats de la mà amb un cercle entre dos braços. Aconseguiu que aquest faci la volta sencera sense amollar-vos.</li> <li>• <i>La torre elèctrica:</i> Treis tots/es junts/es els cinc cercles de dins el con sense tocar-los amb la mà.</li> <li>• <i>Superpoders:</i> Aixecau el cercle de terra tots/es junts/es i pujau-lo sobre les vostres espatlles sense tocar-lo amb les mans. Ara duis-lo fins a la porteria.</li> <li>• <i>Transportam el pastís:</i> Duis entre tots, i a la vegada, tres cercles fins a la taula de ping-pong. Si us cauen tornau a començar.</li> <li>• <i>1,2,3 VA:</i> Asseguts tots en terra i agafant el cercle amb les dues mans aixecau-vos tots a l'hora.</li> <li>• <i>Aladdin:</i> Transportau la pilota de porteria a porteria només amb llançaments amb les tres tovalloles. Si toca en terra tornau a començar.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Adoptar el paper d'àrbitre.</li> </ul> |   |

**TRANSICIÓ:** Recollida de material per part dels infants, beure aigua i rotllana a la línia marcada.

### FASE TEORITZACIÓ

|   |  |  |
|---|--|--|
| 4 | <b>NOM DEL JOC:</b> Relaxació de Koppen<br><b>DURACIÓ:</b> 5 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Obrir els ulls als dos minuts.   | <b>MATERIAL</b><br><br>· Sense material. |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> Es durà a terme la relaxació de Koppen.   |  |
| 5 | <b>NOM DEL JOC:</b> Reflexió final<br><b>DURACIÓ:</b> 5 minuts<br><b>OBJECTIU DEL JOC:</b> Reflexionar sobre la sessió.  | <b>MATERIAL</b><br><br>· Sense material. |
|   | <b>DESCRIPCIÓ:</b> De manera grupal i oral es fa una reflexió final amb la finalitat de valorar els punts positius i negatius de la sessió, així com del treball cooperatiu executat. S'incideix d'aquesta manera principalment en les emocions sentides per l'infant, propiciant així l'objectiu del present treball.<br><br>• <b>ADAPTACIÓ:</b> Realitzar l'exercici per escrit. |  |