



**Universitat de les
Illes Balears**

Universitat de les Illes Balears

Memòria del Treball de Fi de Grau

PATIS ACTIUS PER A LA MILLORA DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Diego Lluch Pons

Grau d'Educació Primària

Any acadèmic 2021-22

Treball tutelat *Josep Vidal Conti*

Departament Pedagogia i Didàctiques Específiques

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

Paraules clau del treball: activitat física, Educació Primària, jocs, pati escolar

Resum

L'activitat física és un tema present en el nostre dia a dia. Avui en dia podem trobar que ha baixat el seu nivell, a causa de diferents motius. Uns d'aquests, per exemple, seria l'increment de les noves tecnologies, les quals provoquen més sedentarisme entre els nens i nenes.

El present Treball de Fi de Grau (TFG) té com a objectiu millorar l'activitat física que fan els alumnes durant el temps de pati. Per a la realització d'aquest, està centrat en una escola en concret, la qual se'n va anar a visitar per a observar el temps de pati i es va realitzar una entrevista al director del centre. Els resultats van ser que els alumnes podien dur a terme més activitat física de la que realment feien durant els patis. A més, es va veure que els espais no estan organitzats ni aprofitats de la millor manera possible.

Per aquest motiu, es va elaborar una Proposta Didàctica, amb la qual es podria incrementar el nivell d'activitat física que fan els alumnes del centre durant el temps de pati.

Ja per acabar, es fa un suggeriment de com avaluar la proposta, per saber si ha funcionat o no.

Paraules clau: activitat física, Educació Primària, jocs, pati escolar

Abstract

Physical activity is a topic that is present in our daily lives. Nowadays we can find that its level has dropped, due to different reasons. One of these, for example, is the rise of new technologies, which are causing more sedentary lifestyles among boys and girls.

The aim of this Final Degree Project (FDP) is to improve the physical activity of students during playground time. To do this, it focuses on a specific school, which was visited to observe yard time and an interview was conducted with the director of the center. The results were that students could do more physical activity than they actually did during playgrounds. In addition, it was observed that the spaces are not organized or used in the best possible way.

For this reason, a Didactic Proposal was elaborated, with which the level of physical activity that the students of the center do during the playground time could be increased.

Finally, a suggestion is made on how to evaluate the proposal, to find out if it has worked.

Keywords: physical activity, games, Primary Education, playground

ÍNDEX.

1. INTRODUCCIÓ.....	1
1.1 Justificació.....	1
1.2 Objectius.....	2
2. MARC TEÒRIC.....	3
2.1 Història del pati.....	3
2.2 El pati, un espai d'oportunitats únic.....	5
2.3 L'activitat física.....	7
2.4 Avantatges de fer activitat física.....	8
2.5 Importància de la motivació.....	10
2.6 Interpretació d'altres estudis i propostes.....	11
2.6.1. Estudi i proposta Antonio Méndez & Miguel Pallasá (2018).....	11
2.6.2 Estudi IPA Espanya, Associació Internacional pel Dret dels Infants a Jugar (2010)	12
3. ESTUDI.....	14
3.1 Metodologia.....	14
3.1.1 Entrevista al director de l'escola.....	14
3.1.2 Converses amb els alumnes i el professorat.....	17
3.1.3 Observació del temps de pati.....	19
3.2 Discussió i conclusions.....	23
4. PROPOSTA DIDÀCTICA.....	25
4.1 Avaluació de la proposta didàctica.....	33
5. CONCLUSIONS.....	35
REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	37

1. INTRODUCCIÓ.

1.1 Justificació.

El tema escollit per a la realització d'aquest treball és *Patis actius*.

Mundialment, el baix rendiment escolar ha començat a incrementar-se en comparació amb els anys anteriors. D'acord amb Nunes, Neves, Teodósio, Floriano & Lara (2014), "la falta d'activitat física en el nivell d'educació primària és un element que repercuteix en el retard del desenvolupament motor, cosa que sol estar associada amb dificultats per l'aprenentatge escolar". D'altra banda, si es practica activitat física en l'entorn escolar, obtenim beneficis cognitius (Manzano, 2006). Per aquest motiu, consider molt important animar als alumnes a fer activitat física.

Des de la meua pròpia experiència, record quan cursava Educació Primària i arribava l'hora del pati l'única cosa que volia era acabar de berenar ràpidament i posar-me a jugar i a córrer. En canvi, el que he pogut observar gràcies als Pràcticums que dut a terme, és que avui en dia els nens i nenes no els interessa acabar de pressa per a poder anar a jugar. Molts de cops es passaven tot el temps del pati berenant i, per tant, asseguts.

Xerrant amb els nens i nenes, vaig descobrir que molts d'ells no feien cap mena d'activitat física a fora de l'escola. Com a resultat, vaig arribar a la conclusió que hi havia molt de sedentarisme. Consider idò, molt rellevant motivar i animar als alumnes a fer activitat física i a tenir uns hàbits per a fer esport regularment. Per a aconseguir-ho, els patis de les escoles és un espai idíl·lic.

L'activitat física i els esports sempre m'han agradat molt, així com la docència, per això he escollit aquest tema per a l'elaboració d'aquest treball, perquè des del meu punt de vista són dos aspectes que poden anar lligats. Quina millor manera que obtenir-ho als patis de les escoles? És un espai únic i cal aprofitar-lo al màxim. Per aquest motiu estic decidit a fer una bona proposta didàctica per tal que els nens i nenes deixin enrere el sedentarisme i passin a gaudir d'un temps de pati actiu i plasent per a tots ells.

Des del meu punt de vista, sembla que els patis de les escoles segueixin al passat mentre tots els altres espais de l'escola evoluciona. Per què passa això? Cal canviar-ho i assolir que en el temps de pati es faci el màxim d'activitat física que sigui possible.

1.2 Objectius.

Al llarg d'aquest treball remarcaré la importància que té pels nens i nenes fer activitat física, més concretament, durant el temps dels patis escolars. És un espai únic que cal aprofitar-lo al màxim. L'objectiu principal que m'he plantejat en aquest treball és elaborar una proposta didàctica que permeti als alumnes incrementar el seu nivell d'activitat física durant els patis.

Per tant, els objectius que es pretenen abordar són els següents:

Generals:

- Elaborar una proposta didàctica que permeti als alumnes incrementar el seu nivell d'activitat física durant el pati.

Específics:

- Establir espais i torns de jocs de forma equitativa pels alumnes d'Educació Primària.
- Establir relacions socials entre els alumnes a partir del joc i fomentar la participació internivell.
- Establir una proposta didàctica atractiva per a tots els cursos d'Educació Primària.

2. MARC TEÒRIC.

2.1 Història del pati.

Els patis escolars han estat una part íntegra dels edificis escolars, tot i que durant molt de temps han rebut poca atenció de part dels historiadors de l'educació. I això crida l'atenció, ja que els primers repertoris de projectes escolars amb jardins pavimentats perquè els infants puguin jugar daten del 1660. Al segle XIX, el pati escolar va ser considerat com un espai regulat i protegit per a l'animació i educació moral de la infància i va ser objecte d'una regulació creixent, tant per la seva localització en el plànol escolar com per la ubicació d'arbres, jocs o material per l'activitat física. També va accionar com a regulador de l'activitat escolar, organitzant les transicions entre espais i temps (d'estudi, d'esbarjo, de diversió i d'activitat física), i les connexions entre l'interior i l'exterior de l'experiència escolar.

A partir de diferents teories i metodologies per part de diferents historiadors de l'educació, s'ha anat evolucionant el pati i millorant-lo al llarg de la història educativa. Aquests avanços que s'han anat fent als patis venen de la mà de canvis a la societat al llarg de la història. Segons un estudi de M. Armitage (2005), les primeres evidències de patis en els plànols escolars d'escoles daten del 1660. Gràcies a això, ens podem fer una idea del temps que fa que existeix aquest espai. En un principi el pati era un component central de l'arquitectura conventual, és a dir el claustre, i des d'allà es va traslladar a les construccions escolars dels segles XVII i XVIII (Capitel, 2005).

El moment el qual el pati agafa més protagonisme no arriba fins a mitjans del segle XIX, amb la conformació dels sistemes educatius basats en la pedagogia simultània i progressivament graduada. Aquest sorgiment dels patis comença a Anglaterra, per més tard expandir-se per Europa i arreu del món. Els reformadors escolars Samuel Wilderspin i David Stow conceberen els patis com espais centrals per la regulació moral i religiosa. El mateix Stow pensava que el pati era un espai privilegiat per a l'educació, ja que permetia una llibertat supervisada, un treball sobre la mateixa naturalesa de la infància que en lloc d'obligar havia de motivar i observar.

Fa temps, el pati escolar va ser considerat objecte de preocupació i de regulació en la història escolar. Tal com comenta Larsson (2013), "el pati escolar va passar a ser considerat com un espai regulat i protegit, destinat a la recreació però també pensat com un apèndix de l'educació escolar institucionalitzada, i sobretot una peça clau en la formació moral i religiosa dels nens".

A més, cal afegir que els reformadors educatius del segle XIX van considerar el pati com un espai clau per observar i formar la veritable naturalesa de la infància. Els patis van ser objecte d'una regulació creixent, per exemple, a partir de la seva localització en el plànol escolar i de la col·locació d'arbres, jocs o diversos aparells per a l'activitat física.

En un principi, els patis no eren llocs molt ben equipats. Bàsicament, era una zona exterior pavimentada amb jardins. Després, a partir de la investigació i propostes de diferents pedagògics educatius (entren en joc molts i des de diferents zones geogràfiques, com ara francesos, anglesos, americans...) es van canviant i "actualitzant", equipant-los cada cop amb més materials perquè els nens i nenes els puguin emprar durant el temps de pati. Per tant, el que es demana per aquests pedagògics educatius és que l'espai del pati escolar passi a ser un espai lúdic pels alumnes, on puguin desenvolupar-se naturalment. En definitiva, el que es vol és un pati pels alumnes, on hi hagi prou espai per a aquests. A continuació farem un repàs de les diferents passes per les quals ha passat el pati escolar durant la història.

Edward Robson va ser un dels investigadors dels diferents patis que existien temps enrere, al voltant de finals del segle XVIII i principis del XIX. En un dels seus articles remarca la diferència en què estaven organitzats els patis entre centres escolars de diferents zones geogràfiques. Per posar un exemple, els patis que va observar a Berlín eren amplis i tenien diferents materials per a la pràctica de la gimnàstica, mentre que els patis escolars de França o Anglaterra eren coberts i molts cops ubicats als soterranis dels edificis. Gràcies a investigadors com ell i a la publicació dels seus resultats, els patis van anar agafant millores per tal de convertir-se a poc a poc en un espai més protagonista.

Per Robson, els patis havien de tenir diverses funcions:

- Proporcionar aire fresc i llum
- Ser un espai on es pugui fer exercici
- Ser un lloc on els nens gaudeixin
- Donar lloc a la recreació i a la disciplina per part dels alumnes de manera autònoma

A més, va recomanar dotar els patis de jocs i dur a terme canvis i millores arquitectòniques per tal que hi hagués rampes, canvis de nivell i escales, entre altres coses.

Seguint l'evolució, no és fins el segle XX que trobem la presència de banys als patis escolars. També hi descobrim zones d'arena, deixant de banda que tot l'enterra del pati fos zona pavimentada (si recordem, s'ha comentat anteriorment en aquest document). Es recomana

l'orientació dels patis al sud i a l'est per tal d'obtenir més llum. En aquest punt també ens trobem amb un gran avanç, ja que passem de la disponibilitat d'un metre quadrat per alumne a un total de quatre metres quadrat per alumne, pel que fa a la superfície total del pati escolar. Això és gràcies al fet que als patis cada cop se'ls destina més espai, el que acaba millorant i augmentant considerablement l'espai disponible pels alumnes.

Finalment, arribem als patis del segle XXI, als d'avui en dia. Realment hem de reconèixer que som uns privilegiats, ja que disposem d'uns patis grans i molt ben equipats. El que ens falta és saber aprofitar-lo bé i esprèmer-lo al màxim per tal que els alumnes puguin gaudir a partir de la seva utilització.

La societat ha evolucionat amb el temps en consonància amb el progrés, la qual cosa ha provocat que les escoles també hagin evolucionat al llarg d'aquest: la metodologia, l'aprenentatge, l'arribada de les noves tecnologies... i, en canvi, els patis no han seguit aquest canvi i és com si es mantegessin en el passat. Com comenten Marín, Molins, Martínez, Hierro, Aragay (2010), "el pati és un dels pocs espais, si no l'únic, pensat exclusivament per al joc i l'esbarjo dels infants i, ahora, és un espai educatiu dintre dels centres escolars". És a dir, és un lloc on no tan sols es pot treballar l'activitat física, sinó també altres aspectes com ara la cooperació entre els companys de classe. Per aquest motiu, podem dir que el pati és un espai privilegiat i cal aprofitar-lo, ja que ens presenta moltes oportunitats que, des del meu punt de vista, no s'estan utilitzant.

La densitat de població ha augmentat amb els anys, el que ha provocat que el nombre d'alumnes que acullen les escoles també hagi augmentat. Per aquest motiu, les escoles s'han anat adaptant a aquest canvi, principalment habilitant noves aules per a poder acollir a tots els alumnes. En canvi, en molts de llocs i, per tant, centres escolars, els patis han anat minvant. Com hi ha més alumnes, hi ha menys espai per a ells per a jugar i córrer pel pati. En conseqüència, les superfícies per al joc, el descans i l'activitat física i lúdica a l'aire lliure són petites en comparació a les superfícies destinades al temps d'estudi. Cal pensar amb això i modificar i "actualitzar" els patis de manera que tinguin en compte les necessitats dels alumnes d'avui en dia.

2.2 El pati, un espai d'oportunitats únic.

Cal recordar i fer referència a les teories i experiències de Froebel i Montessori, referents pedagògics que defensaven els patis com a espais a l'aire lliure. Van definir el pati com a lloc

on trobem una importància educativa com a entorn de joc, on es pot entendre l'espai i la seva relació amb el món, per estimular i afavorir els aprenentatges. Encara avui les seves teories són innovadores.

Molts cops ens trobem escoles amb patis més precaris en espais, dissenys i equipaments. Sovint, a més, són poc confortables i estimuladors i molt allunyats de la natura.

Els patis poden tenir diferents papers depenent com s'utilitzi aquest espai. Aquests possibles papers són:

- Fer servir l'espai com a recurs per a l'aprenentatge.
- Fer servir l'espai per a la celebració i convivència, i és que són dels escenaris més visibles i que pot acollir més persones de l'escola.
- Fer servir l'espai per al desenvolupament de la capacitat de jugar i fer activitat física.

Per tant, el pati de l'escola és un espai diferenciat, un dels més usats i aprofitats del centre.

El temps d'esbarjo en els centres educatius és d'una mitjana de trenta minuts al dia. Si contem tots els dies que passen els alumnes durant la seva etapa educativa a l'escola, podem concloure que són moltes hores les que passen a l'espai del pati (unes 525 hores al llarg d'un sol curs escolar). Per fer una comparació, els alumnes fan més hores de temps d'esbarjo que de sessions d'Educació Física. Per tant, el temps de pati es converteix en un moment molt important per a poder activitat física per part dels alumnes, per la qual cosa s'ha d'aprofitar al màxim.

A més, el pati no tan sols serveix als alumnes per a dur a terme activitat física, sinó que també serveix per a despertar la seva curiositat, intimitat i tranquil·litat.

Per damunt de tots aquests aspectes, però, cal destacar-ne un per sobre de tots, que és el fet que els patis ens ofereixen la possibilitat de gaudir de l'espai temporal, físic i simbòlic necessari per al desenvolupament del joc. El temps de joc suposa un recurs molt valuós que afavoreix el desenvolupament dels infants i pot esdevenir una peça important en l'entorn escolar. A partir del joc es pot ajudar a:

- Desenvolupar-se personalment amb repercussions directes en l'autoestima, gestió emocional, motivació per la relació amb els altres i la millora de formes d'organització, cooperació i col·laboració.
- Conviure amb els companys i altres alumnes de l'escola respectant les normes i els hàbits cívics, participació amb responsabilitat en la presa de decisions, utilitzant el diàleg per arribar a acords, assumint obligacions i responsabilitats.

Tot i que aquests motius defineixen el pati com a un espai lúdic, pel joc i per l'activitat física, no trobem als patis de les escoles aspectes estimuladors perquè els nens i nenes juguin. Per tant, ens hem d'esforçar per a dissenyar aquesta part important de les escoles com a espai de joc.

2.3 L'activitat física.

Al llarg d'aquest treball estic parlant i parlaré molt sobre activitat física, però, què és realment? Doncs, s'entén activitat física com a qualsevol moviment produït pels músculs esquelètics que demana un cost energètic (OMS, 2021). El concepte d'activitat física és un concepte ampli i inclou que no sols comprèn l'exercici, sinó també inclou altres activitats que conformen el moviment corporal, com ara el treball físic, les formes de transport actives, les tasques domèstiques, les activitats recreatives i, el tema central d'aquest treball, els patiu actius.

És crucial no confondre el concepte d'activitat física amb el d'exercici físic. L'exercici físic és una varietat de l'activitat física planificada, repetitiva, estructurada i realitzada amb l'objectiu de millorar o mantenir l'aptitud física. L'activitat física, en canvi, permet l'adaptació a les diferents capacitats segons l'individu i que tothom obtingui beneficis saludables, sigui quina sigui l'activitat duta a terme. Alguns autors consideren que l'activitat física ha de ser una activitat que vagi d'una intensitat moderada a vigorosa (Simons-Morton, O'Hara, Simons-Morton y Parcel, 1987), mentre que d'altres consideren que el més rellevant no és el tipus d'activitat, sinó el consum d'energia que porta associat (Blair & cols., 1992).

Amb relació a les dimensions de l'activitat física, l'activitat física pot presentar-se com a:

- Lleu: despesa energètica menor de 3 MET o 4 quilocalories per minut.
- Moderada: despesa energètica entre 3 i 6 MET o entre 4 i 7 quilocalories per minut.
- Vigorosa: despesa energètica superior a 6 MET o a 7 quilocalories per minut.

La inactivitat física és un dels quatre factors de mortalitat més destacats en tot el món. Una part de la població mundial presenta inactivitat física i aquesta circumstància influeix notablement en la salut de la població mundial. Cal recordar que amb el desenvolupament de les noves tecnologies, cada cop els alumnes tenen més dispositius electrònics a casa seva, amb els quals juguen sovint. Això prova que els nens i nenes deixin de banda l'activitat física i passin a ser més sedentaris.

L'OMS aconsella que els infants i els adolescents facin activitat física mitjançant els jocs, els esports, els desplaçaments actius, les activitats recreatives, l'Educació Física o mitjançant altres tipus d'exercicis programats, ja sigui amb la família, a l'escola o altres entorns socials.

Per aquells infants o adolescents que són inactius, es recomana augmentar progressivament la seva activitat, fins a arribar a un nivell òptim d'activitat física. El més adequat seria començar en petites activitats de curta durada i anar augmentant de manera progressiva la durada, freqüència i intensitat d'aquestes activitats.

2.4 Avantatges de fer activitat física.

Segons l'OMS, la inactivitat física constitueix el quart factor de risc més important de mortalitat en el Món, un 6% de defuncions són per aquesta causa. Per posar exemples, només la hipertensió, tabac i excés de glucosa en sang el superen.

Tot i les evidències dels beneficis de l'activitat física per a la salut infantil, els nivells d'activitat física de la població en aquestes franges d'edat encara són preocupants (Riddoch et al., 2007). L'OMS recomana que els nens realitzin 60 minuts d'activitat física moderada o vigorosa al dia (sobretot aeròbica) i un mínim de 3 vegades per setmana d'activitats d'enfortiment del sistema musculoesquelètic. Atès el seu caràcter obligatori, l'escola pot i ha de jugar un paper determinant en la promoció d'activitat física, bé mitjançant programes apropiats d'educació física (EF), oferta d'activitats esportives extraescolars o el foment d'esbarjos actius (Pallasá & Méndez-Giménez, 2018).

En relació amb el temps de pati, s'han desenvolupat diferents estratègies encaminades a augmentar l'activitat física, com ara organitzar activitats dirigides per un monitor/professor, pintar el pati amb zones de joc multicolor, facilitar equipaments o dotar els patis de més estructures físiques (com per exemples canastres, porteries...). Hi ha diferents estudis que mostren i comproven que si se segueix aquesta línia, es millora els nivells d'activitat física dels nens i nenes.

És important tenir en compte i pensar que els alumnes passen moltes hores asseguts a l'aula. Al moment que poden aixecar-se i anar al pati, s'ha d'aprofitar al màxim. I encara és millor si tenim en compte que en fer activitat física i aclarir la ment, els alumnes estaran millor i podran seguir les classes amb millor rendiment. En canvi, si no s'aprofita el temps de pati, possiblement els alumnes no descansis prou i el seu rendiment acadèmic no sigui l'òptim màxim possible.

En efecte, la consulta de diferents referents empírics demostra que l'activitat física en espais educatius contribueix al desenvolupament i manteniment de les funcions cognitives dels alumnes, el que es reflecteix en un millor rendiment acadèmic.

La inactivitat física cada vegada es veu a més països i té influència directa en malalties no transmissibles, com ara les malalties cardiovasculars o la diabetis, que totes juntes suposen un 60% de les morts en tot el món. Gràcies a diferents estudis, s'ha pogut concloure que la pràctica d'activitat física amb regularitat redueix el risc de les malalties no transmissibles, ajuda a regular l'energia consumida i redueix la massa corporal (Maschinen et al., 2010).

A més, gràcies a l'Estudi dels beneficis de l'activitat física i riscos del sedentarisme (Cenarruzabeitia & Mart, 2003), es pot concloure que: "Fer activitat física suposa beneficis per a la salut, en canvi, no fer-ne suposa un impacte negatiu en aquesta. Els principals beneficis de fer activitat física són la disminució de risc cardiovascular, risc d'obesitat, diabetis, osteoporosis, malalties mentals i determinats tipus de càncers".

L'augment de l'activitat física no és únicament un fet individual i una experiència personal, sinó que és una necessitat sociocultural. Això és degut al fet que la seva pràctica es considera una eina per a millorar la salut i el benestar de les persones, la comunitat i el medi ambient, així com una prevenció de moltes malalties. Per tant, podem dir que una funció molt important de l'activitat física és evitar totes aquelles malalties causades pel sedentarisme. A més, també permet entrar en contacte amb un mateix, conèixer a altres persones o simplement gaudir de la pràctica de l'activitat física (Pérez Samaniego, V. Y Devis Devis, J., 2003).

Cal dir que l'estil de vida, l'herència, l'ambient i altres tipus d'atributs personals poden arribar a ser més determinants per a la salut d'una persona que la realització o no d'activitat física. Per això, s'ha d'incentivar als nens i nenes a portar un estil de vida amb unes conductes que impliquin la realització d'activitat física.

Per tant, podem concloure que l'activitat física té un doble impacte en la nostra salut: directe i indirecte. S'ha de tenir en compte que sempre hi trobem la intervenció d'un altre concepte, el de la condició física, que ve a ser la capacitat d'una persona per a accomplir una activitat física. La realització d'activitat física influeix en la salut, existeixi o no millora en la condició física de la persona que està realitzant l'activitat, repercutint directament a la salut. La relació entre aquests dos conceptes és un poc complexa, ja que en augmentar activitat física es

pot augmentar el nivell de condició física, mentre que per altra banda un nivell alt de condició física pot reforçar les pràctiques d'activitats físiques.

2.5 Importància de la motivació.

Per tal que els alumnes facin activitat física, cal que tinguin una certa motivació cap a aquesta. La teoria de l'autodeterminació de Deci & Ryan (2002), és un dels marcs teòrics més important per explicar la motivació cap a l'activitat física, tant en l'àmbit escolar com en l'esportiu (Ntoumanis & Standage, 2009). Aquesta teoria reconeix una sèrie de motivacions seqüenciades en funció del grau en què són autònomes, és a dir, realitzades per pròpia elecció i acceptades lliurement per la persona. Vallerand (2001), defineix la motivació intrínseca de la següent manera:

- Motivació intrínseca: és la més autodeterminada i es refereix al fet de fer una activitat per:
 - o l'excitació, diversió, estètica o sensacions plaents que permet experimentar (motivació d'estimulació).
 - o per la satisfacció que proporciona l'intent d'explorar i aprendre (motivació de coneixement).
 - o pel plaer de superar desafiaments i aconseguir objectius (motivació d'assoliment).

La teoria de l'autodeterminació també assumeix que els factors ambientals i socials influeixen en el tipus de motivació dels estudiants, com ara per exemple el clima generat pel professor/a o del mateix centre (Deci & Ryan, 1985). No obstant això, aquesta influència social està intervinguda per les mateixes percepcions de:

1. Competència: necessitat de produir els resultats desitjats i d'experimentar mestratge i eficàcia.
2. Autonomia: necessitat de sentir-se l'origen i regulador de la pròpia conducta.
3. Relació: necessitat de sentir que un pot relacionar-se amb els altres de manera segura i connectada en el context social.

Però, què és un mestratge? Doncs és un clima que es caracteritza per un ambient en el qual els estudiants perceben que es recompensa la millora personal i l'aprenentatge.

Per a concloure, la teoria de l'autodeterminació defensa que la motivació condueix a diferents tipus de conseqüències cognitives, emocionals i conductuals. Les conseqüències més positives (fer activitat física), serien produïdes per les formes de motivació menys autodeterminades. D'altra banda, les conseqüències més negatives serien produïdes per les formes de motivació menys autodeterminades. En el context de l'educació física, diversos estudis van comprovar que els estudiants més autodeterminats que participen en activitats físiques més importants, són més propensos a participar en l'educació física voluntària i, en conseqüència, també són més actius físicament durant el temps lliure (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse, & Biddle, 2003; Ntoumanis, 2001, 2005).

2.6 Interpretació d'altres estudis i propostes.

2.6.1. Estudi i proposta Antonio Méndez & Miguel Pallasá (2018)

Aquesta proposta es va dur a terme a un centre educatiu d'Astúries (Espanya) d'educació infantil i primària, alumnes dels quals van ser els participants en aquest programa de patis actius.

L'estudi es va centrar en 3 objectius:

- Avaluar l'efecte d'un programa anual d'esbarjos actius en la diversió, la motivació intrínseca, la satisfacció de les necessitats psicològiques bàsiques (relació, competència percebuda i autonomia) i la intenció de pràctica dels estudiants d'educació primària.
- Comprovar si van existir diferències en funció de sexe.
- Explorar les variables predictorres de la intenció de pràctica.

En aquesta proposta, la finalitat principal dels autors era incrementar els nivells d'activitat física dels estudiants. Per a dur-ho a terme, es van desenvolupar 3 línies d'intervenció:

- Habilitar espais coberts que garantissin el desenvolupament de les activitats.
- Pintar les àrees de joc fent-les atractives i estimulants per a l'alumnat.
- Implicar-los en la construcció dels materials utilitzats en els esbarjos a fi d'augmentar les taxes d'activitat física durant els esbarjos.

En aquest cas, els resultats finals van concloure que tant nens com nenes van tenir puntuacions molt semblants pel que fa a la necessitat de relació, la motivació intrínseca, la competència percebuda, el gaudi, l'autonomia i la intenció de fer activitat física. Amb cap d'aquests punts

esmentats es van observar grans diferències entre sexes, per la qual cosa es considera que en aquest estudi els alumnes sí que són físicament actius durant el temps de pati.

A més, m'agradaria remarcar el fet que en aquesta proposta van ser els mateixos alumnes els que van crear el material que volien utilitzar per a jugar durant el temps de pati. Aquests materials es van anar creant entre les assignatures d'educació física i educació plàstica. Això provoca que els alumnes s'impliquin més i, alhora, que sigui una activitat més autònoma. Des del meu punt de vista és molt important l'autonomia dels alumnes. Cal recordar que el temps de pati és un moment per desconnectar i descansar per a tots, tant pels alumnes com pels professors. Per aquest motiu, consider indispensable que la proposta estigui basada en l'autonomia dels alumnes.

2.6.2. Estudi IPA Espanya, Associació Internacional pel Dret dels Infants a Jugar (2010)

En aquest cas, l'estudi s'ha fet a diversos centres educatius de Catalunya, per tal de tenir una visió generalitzada sobre què passa en els patis escolars d'aquest territori. S'ha centrat per a alumnes que estan cursant educació primària.

L'objectiu principal d'aquest estudi és reflexionar sobre les pràctiques i conceptualitzacions de la comunitat educativa sobre els usos, espais, activitats i temps de pati escolar, per tal de demostrar que els patis són uns espais estimuladors de la capacitat de jugar dels infants i del desenvolupament de les seves funcions motrius, cognitives i socials i, per tant, de fer activitat física.

La proposta que ha preparat aquest grup de recerca aprofita les instal·lacions dels centres. Aquestes es divideixen en:

- Elements lúdics de joc pròpiament dits: en aquest cas podem trobar per exemple jocs pintats a terra o porteries de futbol, entre d'altres.
- Elements de joc naturals: en aquest cas, que hi hagi zones de bosc o arbres per ser propiciadors de joc.
- Elements de joc arquitectònics: en aquest cas, faciliten o enriqueixen els jocs, com ara escales o desnivells.

A partir d'això, els resultats van ser que els nens feien més activitat física que les nenes. Els nens sobretot se centraven en jocs reglats, com ara el futbol i el bàsquet. D'altra banda, les

nenes escollien jocs de córrer o bàsicament caminar. També es va poder concloure que de manera general, els nens i les nenes jugaven separats, amb grups monogènics.

A partir d'aquest estudi, es pot concloure que pels centres d'aquest estudi sí que seria necessari fer una proposta per tal d'augmentar l'activitat física que els nens i nenes fan durant el temps de pati.

3. ESTUDI.

3.1 Metodologia.

Per tal de dur a terme un petit estudi, he anat al CEIP Maria Lluïsa Serra, escola que es troba al terme municipal de Maó. L'estudi es basa en 3 parts:

- Entrevista amb el director de l'escola
- Preguntes a alumnes i al professorat
- Observació durant el temps de pati

Vaig centrar-me a veure com es comporten els alumnes d'aquest durant el temps de pati. Cal recordar que en aquest centre, on vaig realitzar els Pràcticums I i II, a causa de la COVID, s'ha dividit el temps de pati pels alumnes d'Educació Primària, cosa que el director em va comentar que es fa des que va començar la pandèmia. Per aquest motiu, els alumnes de primer cicle (primer, segon i tercer de primària) fan el pati de 10:45h a 11:15h i els alumnes de segon cicle (quart, cinquè i sisè de primària) surten al pati de 11:15h a 11:45h. A més, cada grup classe té un lloc determinat, del qual no pot sortir per tal de no ajuntar-se amb la resta de grups. Aquesta zona va canviant setmanalment, per tal que tots els alumnes puguin estar en totes les diferents zones amb les quals està format el pati.

La meva sorpresa va ser quan vaig anar a parlar amb el director del centre per a fer l'entrevista. Em va comentar que la normativa havia canviat des de la Conselleria d'Educació, i per això s'havien eliminat les zones delimitades i els alumnes ja poden anar a totes les zones que vulguin i ajuntar-se amb alumnes d'altres classes i cursos. El que sí es continua fent al centre és separar en 2 patis de mitja hora cadascun, per tal de no ajuntar-se els alumnes de primer cicle amb els de segon cicle.

Per tal de poder fer una bona observació, vaig anar dos dies diferents al centre a l'hora de pati. Des del meu punt de vista, no podia anar-hi sols un dia, ja que hi ha molta cosa a observar i no pots fer-ho del tot bé amb només un dia.

3.1.1 Entrevista al director de l'escola.

En aquest punt es pot veure l'entrevista transcrita. Primer trobem la pregunta que vaig formular-li (P) i a continuació la resposta a la pregunta corresponent (R).

P: Què coneixes dels patis actius?

R: Sé que ara hi ha una proposta des del Consell Insular per dinamitzar els patis. A nosaltres ens va semblar molt interessant, però no ens va parèixer viable degut a les mesures que hi havia a causa de la COVID. Hi havia possibilitat perquè el pati que tenim nosaltres al centre és bastant gran, però com amb les mesures el tenim parcel·lat hi havia risc que diferents grups s'ajuntessin o que hi hagués coincidència amb l'hora que qualcun grup d'Educació Física. Sí que és ver que tal vegada es podria haver fet defora del centre, no obstant això, el fet de tenir mestres que hagin de sortir amb els alumnes per controlar és molt complicat. L'única solució que hi havia era fer un recorregut curt i que els alumnes haguessin de fer moltes voltes i en aquest sentit no ens va parèixer molt atractiu. A partir d'aquí, els altres anys sí que hem intentat dinamitzar els patis i fer propostes perquè els alumnes tinguin jocs per escollir i jugar. L'objectiu era que a part de participar, que es relacionessin entre ells. Això amb la pandèmia també ha quedat en "stand by" i ara que es comença a obrir més la situació s'intentarà anar incorporant una altra vegada a poc a poc.

P: I ara que ja no hi ha tantes mesures, què feis als patis?

R: El que fem ara, que ja fèiem abans quan només teníem 1 pati, els alumnes de sisè es posaven a la porta on hi ha tot el material i es controlava el material que agafaven els alumnes pel temps de pati. Hi havia un material limitat, per exemple 10 aros, 6 cordes, 4 pilotes... i cada alumne individual o col·lectivament anava a demanar el material que volia. Ara el que fem, com tenim 2 patis, és que al primer torn ho fan els alumnes de tercer i al segon torn els alumnes de sisè. Tot i que hi havia la incertesa de si anava a funcionar ja que els alumnes havien de fer-se càrrec del material que demanaven, s'ha de dir que va funcionar molt bé, llevat que amb els més petits havies d'estar més damunt perquè sonava la música i deixaven el material tirat pel pati. També volem tornar a dinamitzar més els patis per a tornar al que fèiem abans. Nosaltres abans per exemple fèiem un torneig de "Balón tiro", que es jugava els dimarts i dijous de cada setmana. Aquesta proposta va ser molt ben rebuda per part dels alumnes i sempre hi havia molta expectació. Vam fer com un cartell gran on s'anaven apuntant els resultats de cada setmana i la classificació actualitzada de cada setmana. Va ser molt divertit i entretingut pels alumnes. Aquest torneig es va jugar de tercer a sisè i els àrbitres dels partits eren els alumnes de sisè.

P: Pel que fa al temps de berenar dels alumnes, tinc la sensació que es perd molt temps de pati. Com ho veus?

R: Sí que és ver que amb els petits es perd bastant de temps de pati mentre berenen. Els alumnes d'infantil sí que tenen per norma berenar dins l'aula per sortir després al pati i tenir més temps per a jugar. A primària no, però sí que hi ha grups, sobretot els de primer cicle que sí que han de fer els primers 10 minuts asseguts i en haver acabat ja es deixen els 20 minuts restants lliures. Des de convivència sí que s'està xerrant i valorant opcions per a veure com ho podem fer de reduir el temps que es perd mentre es berena al pati.

P: El que veig del que m'has comentat és que vosaltres doneu molta autonomia als alumnes, llevant així també feina als alumnes. Com funciona això?

R: Si, nosaltres donem sobretot les propostes i després amb el tema del material i això ja s'ocupen els alumnes. Nosaltres intentem que els alumnes que tinguin aquesta responsabilitat siguin els més grans, en aquest cas els de sisè. Pel que fa als professors, nosaltres intentàvem que no estiguessin de guàrdia a un lloc fix, sinó que tenia més llibertat per anar voltant pel pati. També es van establir torns per jugar als patis de futbol i de bàsquet, ja que són les zones que generalment els alumnes sempre volen i d'aquesta manera tothom podia anar-hi i aprofitar-lo. No es coincidia el mateix la disponibilitat de les dues zones. És a dir, si un dia a un grup li tocava pati de futbol, no li tocava pati de bàsquet. Va ser una manera de controlar un poc aquestes dues zones més demandades.

P: Això de separar el temps de pati per cicles, ho feis ara per les mesures o ho feis des de sempre?

R: Això és cosa que hem fet per la pandèmia. Tot i que ara s'estan relaxant les mesures, de moment tenim pensat continuar així. Fa quatre anys es va fer el pati d'infantil nou. Per tal que tots els alumnes del centre el poguessin gaudir, vam permetre que un dia a la setmana un grup hi pogués anar. Vam fer torns i els alumnes que hi volguessin anar d'aquell grup hi podien anar.

P: Aquesta separació permet que els alumnes tinguin més espai. Això és millor per a ells, no?

R: Sí, hi ha que pensat que hi ha molta diferència en tenir 220-230 alumnes alhora al pati a tenir només al voltant de 110. Sí que és ver que el primer cicle no té tot l'espai disponible, ja que en fer dos torns de patis coincideix que els alumnes de segon cicle fan Educació Física. Per tant, els alumnes de primer cicle no disposen del pati de futbol mentre que els alumnes de segon cicle disposen de tots els espais exteriors. Hi ha bastant novetat ara mateix, pel fet que amb els darrers canvis els alumnes de primer cicle no havien viscut mai un pati gran amb llibertat i el

primer dia la setmana passada estaven bastant perduts i sense saber què fer. Amb els de segon cicle ja va ser diferent, perquè ja ho havien viscut.

P: Al voltant del vostre centre hi ha un parell de parcs. Veuries factible sortir del centre i anar a fer el temps de pati als parcs?

R: Sí, de fet l'any passat ens ho vam plantejar. El hàndicap que tenim és que degut a la ràtio de l'alumnat, en lloc d'un mestre n'has de tenir dos. Al pati la ràtio és d'un mestre per cada quaranta alumnes i és factible cobrir-lo. Quan surts la ràtio és d'un mestre per cada quinze alumnes, això fa que per un grup de 25 alumnes ja hagi de tenir dos mestres. Si un grup ho demana, no hi ha inconvenient i intentem demanar i quadrar el personal docent per tal que puguin anar dos mestres al parc amb un grup. L'any passat, com les ràtios dels grups eren més petites, a vegades els grups van sortir al parc perquè amb un mestre bastava. Un altre problema és el temps, ja que entre anar i venir ja perds molts de temps de pati.

P: Ja per acabar, consideres que dinamitzar els patis pot causar que els alumnes facin més activitat física?

R: La veritat és que crec que sí. També cal dir que ara, de cada cop hi ha més alumnes que fan activitats extraescolars. Així mateix, és ver que n'hi ha que no en fan cap, sigui perquè no tinguin recursos suficients o perquè no tinguin interès. S'ha de recordar que es recomana que els nens i nenes facin una hora d'activitat física diària. Si es dinamitza el pati, ja t'assegures que fan al voltant de mitja hora. Si a més es fomenta el transport escolar, l'assignatura d'educació física... ja s'arriba a l'objectiu.

3.1.2 Converses amb els alumnes i el professorat.

En aquest punt, els dies que he anat al centre he aprofitat per a parlar amb els alumnes i el professorat, per tal d'obtenir més informació i conèixer un poc les seves sensacions envers els patis del centre. També vaig aprofitar per a fer qualcuna pregunta, ja que a partir de les converses vaig pensar-ne per tal d'enriquir més la informació que vaig obtenir.

Anem primer a parlar de què em van comentar uns alumnes, els quals cursaven diferents cursos (tant de primer cicle com de segon cicle). La pregunta que vaig fer als alumnes va ser:

- *Com un sentiu al pati ara que teniu més llibertat?*

A partir de les converses i contestacions amb diferents nens i nenes de primer cicle vaig concloure que estaven un poc perduts a causa d'aquesta nova situació dels patis, tot i que

aprofitaven aquesta llibertat per anar a diferents zones del pati i no quedar-se només en una. Amb els de segon cicle va ser un poc diferents, ja que em van comentar que ara gaudeixen més del temps de pati, ja que poden jugar a la zona que vulguin i amb el material que ells vulguin. Cal recordar que abans només es podia agafar un tipus de material, per exemple una pilota, perquè tota la classe jugui junta. Ara ja cada alumne o grup d'alumnes pot agafar el material que vulgui independentment del grup classe al qual pertanyi.

En definitiva, tots van estar d'acord en el fet que els primers dies, després del canvi tan gran, van ser difícils i no sabien molt bé què fer ni on anar. Està clar que és una situació difícil, ja que els nens i nenes venen de dos anys que, per culpa de la situació de la pandèmia, han estat diferents del que serien en situacions normals. Per aquest motiu, consider que és important que hi hagi una proposta de patis actius, a partir de la qual els alumnes poden participar en jocs dinàmics i fer activitat física.

Pel que fa a les converses amb el professorat, van ser als que estaven de guàrdia al pati els dies que vaig anar al centre. Les preguntes que els vaig fer a aquests van ser:

- *Com veieu als alumnes amb aquest canvi al pati?*
- *Hi ha hagut qualcuna modificació pel que fa a l'organització dels patis?*

El que em van comentar és que van observar que aquest canvi va ser sobre tot difícil pels nens de primer i segon de primària, ja que ells venen d'educació infantil i no havien estat mai a un pati tan gran amb tanta llibertat. En canvi, els alumnes de segon cicle ja havien viscut la situació d'un "pati lliure" abans de la pandèmia i per això van tenir més facilitat per adaptar-se a la nova situació dels patis. En aquest punt coincideixen les respostes dels alumnes i les del professorat.

A més, em van comentar que per ara, pel que fa a l'organització dels patis actuals, l'única cosa que tenen clara és que s'ha de dedicar els primers 10 minuts a berenar asseguts, cada nen i nena amb el seu grup classe. Després, els alumnes ja tenen llibertat i poden anar a jugar allà on vulguin. D'aquesta manera, s'asseguren que els alumnes berenen i no el deixen per anar a jugar. Es necessita fer una reunió entre tot l'equip docent per tal de tenir una organització més clara dels patis.

Ja per acabar, em va sorprendre molt el que em va dir el professor d'Educació Física. Em va venir a demanar sobre què anava el meu TFG. Després d'explicar-li, em va dir que trobava que era una cosa important (per tal d'augmentar l'activitat física dels alumnes) però alhora difícil.

Això és degut al fet que nosaltres no podem obligar a cap nen ni nena a fer activitat física i, menys encara, en temps de pati que és quan els alumnes tenen el seu temps lliure. Va acabar dient-me que ell durant els anys que ha fet feina, ha pogut observar que hi ha molts de nens i nenes que el que volen fer per a descansar durant el pati, és seure al costat dels seus amics i amigues i parlar, no posar-se a jugar ni córrer.

Com he dit abans, això em va sorprendre, però reflexionant consider que té raó i he entès el que em va voler dir. Cal fer una proposta perquè els nens que vulguin fer jocs i moure's puguin, i tinguin idees i espais a la seva disponibilitat. S'ha d'intentar motivar i incentivar als alumnes perquè aprofitin el temps per a fer activitat física, però sense arribar a obligar als nens i nenes que no vulguin fer-ne o participar en els diferents jocs.

3.1.3 Observació del temps de pati.

Per tal que quedi més clar, separaré la informació recollida a través de l'observació entre el pati de primer cicle i el pati de segon cicle.

Vull començar comentant el que fan a aquest centre amb el material que utilitzen els alumnes. El que fan és que un alumne (que va rotant) del curs més alt de cada torn de pati (tercer d'educació primària al primer torn i sisè d'educació primària al segon torn) té una graella en paper a través de la qual va apuntant tot el material que agafen els alumnes. Per poder agafar-lo, han de demanar-li quin material volen i s'apunta. Quan acaba el pati, s'ha de tornar a material i queda apuntat com a entregat, per tal de tenir controlat el material i que no es perdi. Des del meu punt de vista és una molt bona manera de controlar el material i que no quedi tirat pel pati, així els alumnes s'impliquen més (més autonomia per a ells).

Pel que fa als alumnes de primer cicle, cal dir que, tal com està acordat i he comentat anteriorment, els primers 10 minuts del temps de pati van estar asseguts berenant. Una vegada ja havien passat aquests primers minuts, ja va començar a haver-hi més activitat per part seva. Generalment vaig poder observar que:

- Uns quants alumnes van jugar a futbol, la majoria eren nens, tot i que també hi van jugar nenes.
- Al camp de bàsquet tan sols hi havia 4-5 alumnes jugant.
- Molts de nens i nenes no corrien ni jugaven a cap joc, sinó que es dedicaven a donar voltes pel pati caminant i parlar amb els amics i amigues.
- El joc que predomina és el *Pilla-pilla*.

- Ja per acabar, comentar que hi havia 5-6 petits grupets de nens i nenes que es van quedar tot el temps asseguts parlant entre ells.

A més, em vaig fixar que de forma general no hi ha grans diferències entre sexes en aquesta franja d'estudiants, ja que tant nens com nenes van estar actius pràcticament tot el temps de pati. I, per altra banda, el nombre d'alumnes, siguin nens o nenes, que van estar menys actius també és molt similar.

Pel que fa als alumnes de segon cicle, cal dir que aquests 10 minuts inicials dedicats a berenar asseguts és més curt i en qualcun cas fins i tot inexistent. També vaig poder observar que bastants de nens i nenes berenen mentre ja estan jugant o corrents pel pati. En aquest cas, generalment vaig poder veure:

- El camp de futbol estava ple, hi havia uns 40 alumnes (tant nens com nenes) de tots els cursos (quart, cinquè i sisè de primària) jugant amb una sola pilota.
- Al camp de bàsquet hi havia 2 grups diferents d'alumnes, uns jugaven a una cistella i els altres a l'altra.
- Un grup d'alumnes es dedicava a estar a l'hort fent qualcunes excavacions a la terra o simplement regant les plantes i diferents aliments que estaven plantats.
- Tal com passa amb els alumnes de primer cicle, hi ha uns quants de grupets que es dediquen a estar assegurant parlant entre ells.

Una cosa que em va cridar l'atenció és que els dos dies que vaig anar a fer l'observació dels patis, els mateixos nens i nenes van fer el mateix. És a dir, vaig observar que els alumnes tendeixen a fer el mateix durant el temps de pati. Per exemple, si un alumne juga a futbol, possiblement ho farà durant pràcticament tots els patis. Per tant, depèn molt dels gustos que tinguin els alumnes per a fer una cosa o una altra durant el temps de pati.

Una altra cosa important a remarcar és que, llevat del cas dels nens i nenes que juguen a futbol, pràcticament tots els alumnes juguen al pati amb els companys i companyes del seu grup classe. Això pot venir donat ja que fa dos anys que tan sols han pogut jugar amb el seu grup classe respectiu durant el temps de pati. També cal dir que dins aquests grups, els participants en la majoria de casos són monogènics, és a dir, són només nens o només nenes. La franja d'edat on hi he vist que això s'accentua és a la dels majors, als alumnes de cinquè i sisè d'educació

primària. Tot i això, és ver que hi ha grups on nens i nenes juguen junts, sobre tot als cursos més baixos, com són els de primer i segon de primària.

Ja per acabar, vaig observar que els espais disponibles en aquest centre són molt variats. Aquests són: camp de bàsquet, camp de futbol, gimnàs, zones amb jocs pintats a terra, zona verda amb casetes de llenya, zona d'arbres amb bancs i taules de llenya, hort i una zona de rampes.

En la següent imatge es pot observar la distribució del pati de l'escola. De color verd es pot veure l'espai disponible pels alumnes d'infantil, mentre que de color blau podem observar l'espai dels alumnes de primària.



Figura 1. Imatge cedida pel director de l'escola Maria Lluïsa Serra (Maó).

Les zones blaves, serien per tant les següents:



Figura 2. Vista del camp de futbol.



Figura 3. Vista alternativa del camp de futbol.



Figura 4. Vista del bosc, amb bancs i taules de càmping.



Figura 5. Vista del camp de bàsquet, al costat del bosc.

3.2 Discussió i conclusions.

Anem a resumir tot el que he pogut extreure a partir de l'entrevista amb el director del centre, les conversacions amb els alumnes i el professorat i la pròpia observació del temps de pati.

El que cal comentar, en primer lloc, és la necessitat d'elaborar una proposta de joc pels alumnes, ja que d'aquesta manera s'ajudaria als que es queden asseguts perquè no saben què fer. Com he comentat abans, tant els alumnes com el professorat venen d'acord que el canvi de normativa del temps de pati ha vingut de sobte i els ha agafat a tots de nou, el que va provocar que els primers dies els nens i nenes estiguessin un poc confusos. Per tant, consider que a partir d'una proposta didàctica basada en jocs els alumnes poden tenir una guia i es compliria l'objectiu d'aquest treball, que és incrementar el nivell d'activitat física dels alumnes durant el temps de pati.

El problema principal que he observat durant els patis d'aquest centre, és clarament el que passa amb els alumnes de segon cicle al camp de futbol. Com he comentat abans, hi ha al voltant de 30 alumnes dels tres cursos de segon cicle que juguen a futbol amb una sola pilota. Això provoca que realment no es pugui jugar bé i que no es tregui tot el profit a aquesta zona. Si fossin menys que juguessin o si s'emprés per a una altra activitat, tal vegada seria una millor opció.

Així com he comentat que consider que el camp de futbol no s'està aprofitant el màxim possible, també hi ha altres zones que no estan sent aprofitades totalment. Un exemple seria el gimnàs. Des del meu punt de vista és un espai molt útil, on es poden fer molts de jocs diferents als que es poden fer a l'exterior. Quan vaig demanar al director la possibilitat d'utilitzar el gimnàs, em va comentar que sí que es pot, però que per llei hi ha d'haver un professora/a que estigui de guàrdia.

Pel que fa a professors de guàrdia, durant el temps de pati n'hi ha quatre, que estan dividits en 4 zones distintes del pati per tal d'assegurar-se que ho puguin observar tot per si hi ha qualcun problema o conflicte. Cal recordar que, com acabo de comentar, hauríem d'afegir un altre si decidim que els alumnes poden entrar al gimnàs a jugar.

M'agradaria afegir que el centre està situat al centre de Maó, amb la sort que té un parell de parcs al seu voltant. Això és una cosa que s'ha de tenir en compte, ja que durant el temps de pati es podria proposar de tant en tant sortir del centre i anar al parc. D'aquesta manera, des del meu punt de vista, els alumnes estarien més motivats i es podria suggerir qualcun joc perquè juguessin al parc.

En definitiva, a partir de l'entrevista, les converses amb el professorat i els alumnes i a la pròpia observació, he arribat a la conclusió que a aquest centre hi pot haver una millora pel que fa a activitat física que fan els alumnes del centre durant el temps de pati. D'aquesta manera, elaboraré una proposta didàctica, sempre tenint en compte la realitat del centre (espais disponibles, torns de pati), que consider podria ajudar a augmentar aquest nivell d'activitat física.

4. PROPOSTA DIDÀCTICA.

Una vegada enllestida la part teòrica i la d'observació d'un centre escolar, és hora de centrar-nos en la proposta didàctica per dinamitzar el temps de pati d'aquest centre. Per tant, aquesta proposta didàctica va dirigida per aquest centre en concret. S'ha dir que també podria servir per a altres centres, tot i que primer caldria analitzar i observar el centre en qüestió i després fer les modificacions pertinents.

És important recordar que l'objectiu principal d'aquesta proposta és incrementar el nivell d'activitat física dels alumnes durant el pati.

Primer de tot, cal dir que perquè la proposta funcioni, l'equip directiu del centre ha d'estar d'acord i donar suport. A part de l'equip directiu, és necessari que els mestres que treballen en el centre (equip docent) també estiguin d'acord, ja que és una proposta que afecta a tots els grups de l'escola. A més, caldria fer una reunió explicativa a les famílies per conèixer aquesta proposta per a dinamitzar el temps dels patis.

La proposta està pensada perquè els alumnes puguin gaudir d'un temps de pati on es faci més activitat física i ho puguin dur a terme a partir de la seva autonomia. Està clar que els primers dies, caldria que un grup de mestres, preferiblement els més implicats en aquest canvi de pati, estiguin presents per tal de guiar i ajudar als alumnes en tot el que faci falta. Un cop ja estigui més interioritzat pels alumnes i no sigui tanta novetat aquests "patis nous", els mestres ja es poden anar retirant de la seva tasca de guiar i passar a estar al pati per si hi ha qualcun problema o si els alumnes necessiten la seva ajuda.

Aquí entra en joc un punt important en aquesta proposta, que és la cooperació entre iguals. Això vol dir que per a poder jugar, molts cops els nens i nenes necessitaran l'ajuda dels seus companys, siguin del mateix curs o d'un altre. La meua idea és donar aquesta responsabilitat als alumnes més grans, és a dir, els de 6è de primària. Consider que al ser els majors, podrien complir millor amb aquesta tasca. Això es podrà veure reflectit un poc més endavant, quan desglòs la proposta per parts.

Per tal que els alumnes estiguin més interessats a fer activitat física, la proposta ha de tenir zones de joc, espais adequats per a la mobilitat, tornejos... entre d'altres. Aquesta també ha de tenir jocs cooperatius per tal de millorar la convivència dels alumnes al centre.

A la paret exterior del gimnàs, que es troba al pati, hi haurà penjades a l'abast de tots els alumnes una guia dels diferents jocs proposats, amb les seves pertinents explicacions i els materials

necessaris per a poder jugar. D'aquesta manera, els alumnes podran llegir sempre que vulguin les propostes i escollir quina els agrada més. Anem a desglossar part a part la proposta per tal que quedi més clara i entenedora.

Abans de començar a desglossar la proposta, cal recordar que el temps de pati escolar és de 30 minuts. Aquest temps sempre es redueix si es té en compte el temps que els alumnes surten de l'aula i arriben al pati. A més, cal afegir-hi el temps que es perd en berenar, una de les principals causes amb les quals es perd més temps durant l'esbarjo.

Per aquest motiu, pens que s'ha d'intentar canviar aquest temps que es perd mentre els alumnes berenen. En el centre escolar de Maria Lluïsa Serra, com he comentat anteriorment, està imposat que s'ha de fer 30 minuts de lectura diària. La meua proposta és que aquest temps de lectura sigui durant els 30 minuts anteriors de sortir al pati. D'aquesta manera, els alumnes alhora que llegeixen poden anar berenant tranquil·lament. Potser es pot pensar que no és una bona idea berenar a l'aula, ja sigui perquè pot quedar bruta (miques dels pans, pells de les fruites...) o perquè es puguin embrutar els mateixos llibres. Seguint aquesta problemàtica, cal pensar que els alumnes solen portar el berenar amb "Tuppers" (almenys això és el que he pogut observar a partir dels Pràcticums), per la qual cosa no hi hauria d'haver problemes si es comenta als alumnes que tinguin cura i que procurin menjar en cura.

Vaig comentar aquesta possibilitat al director de l'escola durant una de les visites que vaig fer, i em va respondre que podria ser una bona solució al temps que es perd berenant, tot i que pels alumnes més petits tal vegada seria un poc més complicat aconseguir-ho.

Un cop comentat això, em propòs desglossar la proposta per parts per tal que sigui més entenedora.

ZONES DISPONIBLES

Un cop analitzats els espais disponibles amb què compta l'escola (vegeu Figura 1), queda clar que hi ha 5 grans zones amb les quals es divideix el pati del centre. Dues d'aquestes grans zones pertanyen als alumnes d'educació infantil (color verd) i les tres restants pertanyen als alumnes d'educació primària (color blau).

En aquesta proposta en concret em centr en els alumnes d'educació primària, per la qual cosa tenim disponibles 3 grans zones on els alumnes poden fer activitats. Dins aquestes zones, n'hi ha que sempre estan més demandades pels alumnes. Seria el cas del camp de futbol i el camp de bàsquet. Per això, es podria fer el següent:

- Camp de futbol:

Com he comentat a l'apartat d'observacions, el camp de futbol és el lloc on hi ha més concentració d'alumnes. Això provoca que no es pugui jugar bé i que molt sovint hi hagi problemes. Consider que si es fa un horari, amb el qual tots els alumnes implicats estiguin d'acord, es podria solucionar aquest problema. Un exemple seria el següent:

TORNS CAMP FUTBOL				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Torneig	1r i 2n de primària	3r i 4t de primària	5è i 6è de primària	Torneig

Graella 1. Torns del camp de futbol.

D'aquesta manera, els alumnes tindrien imposat un dia depenent del seu curs i es podria solucionar els problemes comentats anteriorment.

*Més endavant s'explicarà perquè posa torneig.

- Camp de bàsquet:

És un cas similar al camp de futbol, tot i que no tan "greu". Aquesta també és una de les zones on els alumnes preferiblement volen anar a jugar. Per aquest motiu, torn a proposar fer un quadre amb els dies que cada curs pot anar-hi a jugar:

TORNS CAMP BÀSQUET				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Lliure	3r i 4t de primària	5è i 6è de primària	1r i 2n de primària	Lliure

Graella 2. Torns del camp de bàsquet.

Amb aquest horari tots els alumnes saben quin espai tenen disponible per a ells i està més controlat l'aforament de l'espai de joc.

*Els dies que posa lliure és perquè coincideix amb els dies que hi hagi torneig. S'explicarà més endavant el seu funcionament.

Ha de quedar clar que els alumnes no estan obligats a anar al camp de futbol o al camp de bàsquet tot i que els hi toqui. Els alumnes són lliures d'anar a qualsevol de les zones disponibles del pati i a jugar al que vulguin.

TORNEIG

En aquest cas, el que es proposa és fer un torneig per tal de motivar als alumnes i que hi participin. Durant els Pràcticums he pogut observar que als alumnes els hi agrada molt jugar a *Mato (Baló presoner)*. Per això, la meua proposta és que es faci un torneig d'aquest joc. S'organitzaria de la següent manera:

- Es juguen el dilluns i el divendres al camp de futbol, per això està reservat l'espai (Vegeu graella 1).
- Els alumnes no estan obligats a participar-hi. Participen els alumnes que vulguin de cada grup.
- Hi ha 2 tornejos diferents:
 - o De 1r a 3r de primària (1r cicle) ☐ Un total de 6 grups diferents (1r A i B, 2n A i B i 3r A i B).
 - o De 4t a 6è de primària (2n cicle) ☐ Un total de 6 grups diferents (4t A i B, 5è A i B i 6è A i B).

Consider que és millor fer aquesta separació (cada cicle disputa un torneig diferent), ja que hi ha massa diferència entre els alumnes de 1r de primària i els alumnes de 6è de primària.

Cada classe es pot separar en 2 grups/equips diferents, per tal que no hi hagi tants alumnes en un mateix equip. Aquesta separació dependrà de la participació dels alumnes. D'aquesta manera, als 2 tornejos, hi haurà un mínim de 6 equips i un màxim de 12.

- Els àrbitres dels partits seran, per una banda, els alumnes de 3r de primària que no vulguin participar en el joc i, per l'altra, els alumnes de 6è de primària. Serà de caire voluntari.
- El torneig es desenvoluparà en format de lligueta i, una vegada finalitzada, es passarà a disputar la fase final. Finalment, es pot fer una final entre els guanyadors de cada cicle per nominar al "guanyador absolut".
- Guanya l'equip que ha eliminat més jugadors. Cada victòria suma 3 punts i en cas d'empat 1. Es jugarà un total dos partits contra cada rival.
- En forma de premi, cada equip rebrà un diploma col·lectiu per la seva participació. Els finalistes també en reben un i els guanyadors en reben un per cada jugador.

Consider que aquest format permet als alumnes autonomia per a desenvolupar el torneig. Clarament, els mestres podran estar disponibles en tot moment per si necessiten ajuda en

qualsevol aspecte. A més, crec que pot ser molt enriquidor i motivador per a ells i augmentarà la participació de joc per part dels alumnes en el temps de pati.

El joc del torneig també es pot canviar depenent de la preferència dels alumnes. Es pot passar als alumnes un petit qüestionari i decidir així, per majoria, a quin joc es dedica el torneig.

Com s'ha comentat anteriorment, aquest torneig no és de caire obligatori, per aquest motiu es deixa els dies de joc amb el camp de bàsquet lliure (Vegeu graella 2).

JOC DE LA SETMANA

Cada setmana, un grup diferent presenta el *Joc de la setmana*. A l'escola hi ha 12 grups diferents, per tant hi haurà com a mínim 12 jocs diferents durant el curs escolar. El grup al que toqui fer la proposta, ha de posar-se d'acord i preparar-ho tot. Això és:

- Nom del joc
- Explicació del desenvolupament del joc (instruccions)
- Material necessari

Depenent dels participants, es poden preparar diferents zones de joc. D'aquesta manera, els alumnes del grup que ha preparat el joc s'han de separar per a cobrir aquestes zones. Aquest joc es pot fer el dimecres de cada setmana, tenint en compte sempre els espais disponibles del pati per aquest dia de la setmana.

Es pot fer un cartell explicatiu sobre el joc i anar guardant-los tots, en format memòria, per tal que als alumnes als quals els hi hagi agradat, puguin recuperar-lo i jugar sempre que vulguin.

Des del meu punt de vista pot ser una bona manera de motivar als alumnes, ja que són jocs que han preparat els seus companys i companyes de centre.

JOCS GEGANTS DE PATI

En aquest cas es tracta de crear jocs, de mida gran, per a que els alumnes puguin jugar durant el pati. Aquest jocs poden ser, per exemple:

- La oca
- Parxís
- Memori
- Escacs

Entre d'altres jocs de taula proposats pels alumnes. Es poden crear els materials per part dels alumnes del centre, aprofitant les hores d'educació plàstica.

Aquest jocs estarien a la disposició dels alumnes durant els patis. Cal trobar un lloc per a deixar-ho, de manera que els alumnes coneguin on han d'anar per a treure-ho i on han de deixar-ho un cop ha acabat el temps de pati.

Considero que si els materials el creen els alumnes, aconseguim que s'integrin més en la proposta i que, per tant, tingui una major probabilitat d'èxit.

GIMNÀS

Considero que si es té un espai disponible com és el gimnàs, s'ha d'aprofitar. Es pot utilitzar per a fer jocs en els quals es necessitin bancs, matalassos, espatlleres... entre d'altres materials. Sovint no s'utilitza el gimnàs durant els patis i això hauria de canviar per donar als alumnes més llibertat i possibilitats de joc.

Més endavant es podrà observar un exemple de proposta de joc pel gimnàs.

JOCS DE TERRA

Al pati del centre hi ha un parell de jocs de terra. Aquests jocs es caracteritzen per estar pintats al terra. Els jocs dels quals disposen en el centre són:

- Xarranca
- Serp amb nombres

Considero que són uns bons materials que es poden utilitzar sempre, ja que no cal llevar ni posar. Per això, trobo que es podria pintar qualcun joc més per a millorar la disponibilitat d'aquest tipus de joc.

PROPOSTA DE MATERIAL NOU

Tenint en compte l'observació del material del que disposa el centre, considero que amb una petita inversió aquest es podria millorar. La meva proposta seria:

- Taula de Ping-Pong
- Rocòdrom (es podria instal·lar al gimnàs)
- Red de Volei
- Nous jocs de terra

Amb aquestes tres coses considero que es milloraria les prestacions del centre pel que fa a material per a jugar. També cal dir que proposo poques coses perquè el centre està ben dotat de material per a la realització de jocs i activitat física.

SERVEI DE PRÈSTEC DE MATERIAL

Aquest és un punt clau per a l'autonomia dels alumnes durant el temps de pati. S'ha d'anar apuntant tot el material que s'agafa i, sobretot, si s'ha tornat i col·locat al lloc o no. Amb aquesta graella es pot tenir controlat el material per part dels alumnes sense a ver d'estar pendent durant tot el temps de pati dels materials que van agafant tots els alumnes del centre. Exemple graella:

NOM	DIA	CURS I GRUP	MATERIAL	RETORNAT?
Diego	28/03	6è A	Pilota de futbol	Sí

Graella 3. Exemple servei de préstec de material.

Com podem observar aquesta és una graella simple on els alumnes han d'apuntar les dades que se'ls demana. A l'apartat de retornat, s'haurà d'escriure *Si* o *No*, un cop s'hagi acabat el temps de pati i abans de tornar a les aules.

ESPAI PER CONSULTAR LES PROPOSTES DE JOC

Com he comentat anteriorment, hi haurà un espai al pati amb les propostes de joc. Els alumnes hi podran acudir en qualsevol moment i així estar orientats. Cal dir que els jocs seran de diferents tipus, per tal de que la proposta sigui diversa i els alumnes puguin triar el joc que més els hi agradi. Per tant, per exemple podem trobar jocs:

- Cooperatius
- Tradicionals
- De pilota

Aquest document estarà elaborat entre tots. És a dir, entre l'equip docent, els alumnes i les famílies. Tota proposta per a jocs serà benvinguda i es podrà anar afegint. Així s'aconseguirà tenir una gran varietat de jocs.

A continuació es poden veure uns exemples de propostes de joc de diferents tipus i quina seria l'estructura de la guia:

RELLEUS AMB PILOTA	
Explicació	Es fan mínim 2 equips, depenent del nombre de jugadors total. Els jugadors es col·loquen en fila, uns darrere dels altres. El primer de la fila haurà de sortir corrents alhora que bota la pilota fins a un punt concret (prèviament acordat per a tots els participants) i tornar, per passar la pilota al següent company que haurà de fer el mateix. Guanyarà el primer equip que aconseguixi que tots els seus participants ho hagi fet.
Repte	Per complicar-ho es pot anar fent que s'hagi de botar la pilota mentre es camina d'esquena, que s'hagi de botar amb la mà no dominant o que s'hagi de fer per sota les cames, per exemple.
Material	Pilotes de bàsquet.
Espai	Qualsevol lloc del pati que estigui lliure i es pugui jugar correctament.

Graella 4. Exemple de joc proposat.

BOTAR A LA CORDA	
Explicació	2 alumnes giren la corda cap a un mateix sentit i van donant voltes. Els altres participants han d'anar entrant per a botar a la corda.
Repte	Per complicar-ho es pot fer reptes, per exemple: Entreu 4 alumnes alhora. Arribar a fer 30 bots.
Material	Cordes.
Espai	Qualsevol lloc del pati que estigui lliure i es pugui jugar correctament.

Graella 5. Exemple de joc proposat.

LA CADENA	
Explicació	Un nen/a comença pillant. Quan agafi algú, es donen la mà i continuen agafant als altres. Quan tornin a agafar un altre, tots tres van de la mà. Així successivament fins que estiguin tots enxampats.
Repte	Per complicar-ho es pot donar indicacions com haver de córrer d'esquena.
Material	No és necessari.
Espai	Qualsevol lloc del pati que estigui lliure i es pugui jugar correctament.

Graella 6. Exemple de joc proposat.

LA CADIRA	
Explicació	Es posa una cadira menys que el nombre total de participants que hi hagi. Un alumne haurà de ser l'encarregat d'encendre i aturar la música. Quan la música sona, els alumnes han de donar voltes al voltant de les cadires, les quals estan col·locades en forma de cercle. Cada cop que la música s'atura, els alumnes s'han de seure a una cadira. L'alumne que quedi sense cadira, queda eliminat i es lleva una cadira. Així cada cop fins que només quedi un alumne i una cadira.
Repte	Es pot fer voltes al voltant de les cadires a la "pata coixa".
Material	Cadires Radiocasset que hi ha al gimnàs
Espai	Gimnàs.

Graella 7. Exemple de joc proposat.

Amb aquests 4 exemples tenim un exemple de joc amb pilotes, un de joc tradicional, un joc cooperatiu i l'altre de joc que es pot fer dins el gimnàs, respectivament.

Consider que amb aquesta estructura els alumnes poden entendre com s'ha de jugar. Si tot i així algú no ho aconsegueix entendre, pot demanar ajuda a qualcun company i, com a una altra opció, demanar-ho als alumnes de sisè, que com he comentat anteriorment seran els encarregats d'ajudar als alumnes del centre sempre que faci falta.

INCLUSIÓ DE TOTS ELS ALUMNES

Al llarg de la proposta es pot observar que hi ha diferents tipus de joc. Està pensada perquè tots els alumnes del centre puguin partir a qualcun joc, ja que hi ha diferents tipus. Per posar un exemple, podem imaginar que un alumne té un esquinç i no pot fer cap activitat física, doncs pot escollir jugar durant el pati als *Jocs gegants de pati*.

Si pel que fos hi ha qualcun problema i un nen o nena queda apartat, sempre es pot ajudar a aconseguir que s'integri i que jugui amb els seus companys. Per aquest tipus de situació, l'ideal seria que es juguessin a jocs cooperatius per a millorar la seva integració en el grup.

4.1 Avaluació de la proposta didàctica.

Per tal de comprovar si la proposta didàctica ha provocat un efecte positiu o no, es portarà a terme una avaluació. Aquesta estarà dividida en diferents parts:

4.1.1 Observació directa:

En aquest cas, es tracta d'anar a l'escola un cop la proposta estigui implementada. Clarament, s'ha de visitar el centre en horari de pati. S'observa el que fan els alumnes:

- A què juguen?
- Es respecten els espais delimitats segons el dia de la setmana? (per exemple el camp de futbol)
- Com funciona el document de les propostes de jocs? És útil?

Aquestes són algunes de les preguntes a les que podríem donar resposta per assegurar-nos de fer una bona observació. Cal dir que seria interessant anar a visitar el centre dies diferents, ja que els espais no estan organitzats de la mateixa manera tots els dies de la setmana.

4.1.2 Enregistrament:

Seguint el punt anterior, s'aprofita els dies d'observació directa per a col·locar un parell de càmeres pel pati. Aquestes estaran col·locades de manera que englobi, si és possible, totes les zones del pati. D'aquesta manera, es pot observar amb més tranquil·litat i detalladament què han fet els alumnes durant el temps de pati.

És més recomanable que l'observació directa, ja que tot queda gravat i no es perd el que passa en cada zona diferents durant els 30 minuts de pati. De l'altra manera, no s'arriba a observar-ho tot de la millor manera possible.

4.1.3 Qüestionari als alumnes:

Aquest darrer tipus d'avaluació es tracta de preparar unes preguntes pels alumnes. Al cap i a la fi, els alumnes són els protagonistes d'aquesta proposta. Ells i elles són els que realment ens poden dir si funciona o no la nova organització dels patis. Unes possibles preguntes serien les següents:

- T'agrada la nova organització del pati? Has notat canvi tan a nivell personal com a nivell de relacions entre alumnes? Explica-ho.
- Què afegiries al pati perquè fos "ideal"? (ja sigui material, noves infraestructures...)
- Consideres que els torns de les diferents zones del pati funcionen? Per què?

Aquests són alguns exemples de preguntes que es podrien fer als alumnes. És interessant que no siguin preguntes de sí o no, sinó que a partir de l'explicació hagin de fer una reflexió sobre la nova organització dels patis. D'aquesta manera, podrem obtenir uns resultats i conclusions més precisos i enriquidors.

5. CONCLUSIONS.

Ja des que vaig començar el primer Pràcticum, vaig observar que el temps de pati escolar no estava aprofitat. Com he anat comentant al llarg d'aquest document, consider que el pati és un espai únic que presenta moltes oportunitats. Aquestes poden ser educatives, afectives, socials... i que millor que desenvolupar tots aquests aspectes a partir de l'activitat física? Per aquest motiu vaig tenir molt clar sobre què volia fer el Treball de Fi de Grau.

Consider que si s'aconsegueix millorar la situació dels alumnes als patis dels centres escolars, ja sigui a través de jocs, dinàmiques, activitats... els principals beneficiats seran els alumnes. Cal recordar que aquesta proposta és per a tots els alumnes, perquè puguin millorar la seva activitat física mentre estan a l'escola i, alhora, els ajudi a socialitzar més i a gaudir més del temps de pati. Una de les coses que també vaig poder observar durant els Pràcticums és que normalment els nens i nenes solen anar amb els mateixos amics de sempre durant el pati. Des del meu punt de vista si se'ls motiva a través de jocs, potser aconseguim que interactuïn més amb altres nens i nenes amb els que abans no ho feien tant.

L'activitat física i la docència són dos aspectes que sempre m'han interessat i atret molt. Vaig pensar que fer aquesta proposta podria ser una manera d'ajuntar aquests dos conceptes. I que millor lloc per a fer-ho que durant el temps de pati? La proposta creada, com he dit anteriorment, està pensada i dirigida a un centre escolar en concret. Tot i que també es pot dirigir a altres, tenint en compte els canvis que facin falta, depenent dels espais que disposin aquests centres.

També consider important fer participar a tota la comunitat que interacciona envers l'escola. En aquest sentit, seria tot l'equip docent, els alumnes i les famílies. Si el canvi es fa entre tots, estic segur que les possibilitats d'èxit es veuran incrementades potencialment. A més, als nens i nenes els agrada fer activitats que hagin estat pensades seves o per part dels seus iguals. D'aquesta manera, si tothom pot aportar idees i propostes de joc, segur que la motivació per a participar i el gaudi posterior a fer les activitats estarà assegurada.

M'agradaria tornar a accentuar la importància de l'autonomia dels alumnes. Pens que se'ls ha de deixar llibertat perquè siguin ells mateixos els que duguin a terme tots els jocs. D'aquesta manera sorgeixen per exemple moments de conflicte, on els nens han de saber parlar i arribar un acord. Aquí entren en joc aspectes com l'empatia, el respecte, saber controlar les frustracions... entre d'altres. A més, si són ells mateixos els que controlen el joc també aprenen a ensenyar, col·laborar, crear un hàbit d'activitat física regular...

En conclusió, com ja sabem els alumnes són els protagonistes de l'educació i, per això, cal millorar en tot el possible tot el que envolta l'escola. Això ajudarà que les seves opcions d'èxit siguin cada cop més grans. En aquest sentit, jo considerava que el pati era una assignatura pendent, al qual calia fer un canvi i millorar-lo. Per això he decidit elaborar i desenvolupar aquesta proposta didàctica.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES.

- Armitage, M. (2005). The influence of school architecture and design on the outdoor play experience within the primary school. *Paedagogica Historica*, 41(4-5), 535-553.
- Ávila Manríquez, F. D. J., Méndez Ávila, J. C., Silva Llaca, J. M., & Gómez Terán, O. Á. (2021). Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12(23).
- Blair, S.N. (1992). Statement on Exercise. American Heart Association News Conference. Texas.
- Capitel, A. (2005). *La arquitectura del patio* (pp. 20-155). Barcelona, Spain: Editorial Gustavo Gili.
- Cenarruzabeitia, J. V., & Mart, A. (2003). Obesidad y Educación Física. *Med Clín (Barc)*, 121(17), 665-672.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions.
- Dussel, I. (2019). El patio escolar, de claustro a aula al aire libre. Historia de la transformación de los espacios escolares (Argentina, 1850-1920). *Historia de la educación-anuario*, 20(1), 1-10.
- Freire, H. (2020). *Patios vivos para renaturalizar la escuela*. Octaedro.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of educational psychology*, 95(4), 784.
- Larsson, A. (2013). A children's place? The school playground debate in postwar Sweden. *History of education*, 42(1), 115-130.
- Manzano L., J. (2006). Educación Física y Desarrollo Integral. *Isla de Arriarán*, 28, 275-294.
- Marín, I. (2013). Los patios escolares: espacios de oportunidades educativas. *Rayuela Revista Iberoamericana sobre niñez y juventud en lucha por sus derechos*, (31).
- Marín, I., Molins, C., Martínez, M., Hierro, E., & Aragay, X. (2010). Els patis de les escoles: espais d'oportunitats educatives. *Barcelona: Fundació Jaume Bofill*.
- Maschinen, B., Investition, A., Beschaffungen, G., Ersatzbeschaffungen, B., & Mittelherkunft, S. (2010). Organización Mundial de la Salud.
- Méndez-Giménez, A., & Pallasá-Manteca, M. (2018). Gaudi i motivació en un programa d'esbarjos actius. *Apunts. Educació física i esports*, 4(134), 55-68.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British journal of educational psychology*, 71(2), 225-242.

- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of educational psychology*, 97(3), 444.
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and research in Education*, 7(2), 194-202.
- Nunes, L. D. C., Neves, D., Teodósio, G. D. F., Floriano, P. M., & Lara, S. (2014). Perfil de estudantes dos anos iniciais com baixo rendimento escolar: importância da educação física na escola. *Rev. bras. ciênc. mov*, 36-46.
- Pérez Samaniego, V., & Devís Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud: la perspectiva de proceso y de resultado.
- Riddoch, C. J., Mattocks, C., Deere, K., Saunders, J., Kirkby, J., Tilling, K., ... & Ness, A. R. (2007). Objective measurement of levels and patterns of physical activity. *Archives of disease in childhood*, 92(11), 963-969.
- Robson, E. R. (2013). Early on a spring morning in 1873 the English architect Edward Robert Robson said goodbye to his wife, Marian and their three children and left his house in Blackheath to meet Jonathan Moss, clerk to the Sheffield School Board. As he traveled across London, Robson was excited, what he had been planning for months was now com. *Rethinking the History of Education: Transnational Perspectives on Its Questions, Methods, and Knowledge*, 201.
- Robson, E. R. (1877). *School Architecture: Being Practical Remarks on the Planning, Designing, Building, and Furnishing of School-houses. With 300 Illustrations*. J. Murray.
- Salas-Sánchez, M^a Isabel, and Josep Vidal-Conti. "Avaluació de diversos factors en el temps d'esplai de centres educatius." *Apunts. Educació física i esports* 4.138 (2019): 72-81.
- Salas-Sánchez, M^a, and Josep Vidal-Conti. "Orientaciones para crear patios activos en los centros escolares." *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2020, vol. 38, p. 745-753 (2020).
- Sánchez, M. I. S., Mas, A. M., & Conti, J. V. (2020). Intervención educativa en el tiempo de patio en un centro escolar para mejorar aspectos relacionados con la salud y el bienestar de los alumnos. *Journal of sport and health research*, 12(2), 127-136.
- Simons-Morton, B. G., O'hara, N. M., Simons-Morton, D. G., & Parcel, G. S. (1987). Children and fitness: A public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(4), 295-303.
- Vallerand, R.J. (2001). A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. In M.P. Zanna (Ed.), *Advances in Motivation in sport and exercise* (pp. 263-320). University of Quebec at Montreal. Human Kinetics.