

Projecte d'Aprenentatge i Servei - Ajuntament de Sant Cugat del Vallès

Educació Física Cooperativa

Memòria de l'activitat desplegada en el
Col·legi Públic La Floresta,
de Sant Cugat del Vallès,
el curs 2011-12

Antonio D. Galera, Professor tutor, i estudiants
de l'Universitat Autònoma de Barcelona
29 de maig de 2012

Memòria d'activitat física extraescolar conjuntural

Antonio D. Galera
Professor Titular de Didàctica i Organització de l'Educació Física
Facultat Ciències de l'Educació
Universitat Autònoma de Barcelona

Dins del programa d'activitats formatives de substitució dissenyat per aquest Professor per les assignatures del pla d'estudis universitaris en extinció al seu càrrec, hom ha desenvolupat un programa de classes d'Educació Física als escolars del C.E.I.P. La Floresta, de Sant Cugat del Vallès, suplementari del programat per la Professora del Centre.

L'origen del projecte rau en la conjunció de dues necessitats:

a) Per una banda, les persones escolars de 6è. curs del Centre escolar havien vist retallat a la meitat el seu horari setmanal de l'àrea d'Educació física, en un període ontogènic en que l'activitat física és determinant en llur desenvolupament psicològic, social i sobretot anatomo-fisiològic.

b) Per l'altra, el pare de dues d'elles, Professor de la Facultat, havia rebut l'encàrrec docent de formar dos grups d'estudiants en assignatures pràxiques d'Educació física sense assignació dels preceptius recursos logístics.

Al Professor, disposat com a pare a oferir gratuïtament els seus serveis docents a l'Escola per tal de minvar la pèrdua d'oportunitats de desenvolupament maduratiu de les seves filles i per tant de les companyes de curs, s'el va acudir de proposar la Direcció de l'Escola primer, i el Vicedeganat d'ordenació acadèmica de la Facultat, tot seguit, portar a l'Escola les estudiants universitàries a fer-hi les classes pràctiques, imprescindibles per a llur correcta formació, junt amb les escolars de 6è. curs.

La proposta té antecedents en la tradició pedagògica de la Institución Libre de Enseñanza, que va tenir Escoles obertes a Catalunya durant el primer terç del segle passat, i de la matrogimnàstica alemanya endegada els anys seixanta també del segle passat, però no dins l'àmbit de la formació universitària.

Tant un òrgan com l'altre van recolzar el projecte des del primer moment: l'Escola, incloent-lo dins del Pla Anual del Centre, i la Facultat, aprovant-lo com a programa de formació universitària i prestant material didàctic.

El projecte, a més, ha estat guardonat per l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallès com a Activitat d'Aprenentatge i Servei, per tractar-se d'un mètode educatiu que combina aprenentatge i servei a la comunitat en un únic projecte.

En essència, ha consistit a oferir classes paradigmàtiques d'educació física a un grup format per escolars de 6è. curs (onze-dotze anys) i per estudiants universitaris de 3r. curs; en una primera etapa, les classes han estat impartides pel Professor tutor de la Facultat, i en una segona, per successius equips docents de dos estudiants universitaris.

Per classes paradigmàtiques cal entendre que els continguts i metodologies han estat concebuts i desenvolupats amb una perspectiva formativa superior, per a les estudiants universitàries, alhora que l'educativa bàsica per a les escolars, tot curant que les propostes fossin acceptables per ambdues parts.

Les estudiants universitàries, a més de les pràctiques de l'etapa 2, han realitzat, entre d'altres, un seguit de treballs acadèmics amb metodologia ABP (aprenentatge basat en problemes) contextualitzada en la pròpia Escola.

Les línies que segueixen intenten resumir el treball hi desenvolupat.

Memòria d'activitat física extraescolar conjuntural

1. Títol de l'activitat: **Educació Física cooperativa.**

2. Subtítol: Aprenem noves habilitats amb l'ajut de les [persones] companyes.

3. Calendari de desenvolupament:

	<u>Destinatàries</u>	<u>Inici classes</u>	<u>Final</u>	<u>Sessions</u>
Etapa 1:	6è A+B	Setmana 21-N-2011	Setmana 20-02-2012	11
Etapa 2:	6è A+B	Setmana 27-02-2012	Setmana 28-05-2012	12

Durant l'etapa 2 s'han perdut tres sessions per causes no previstes (excursió, vaga i inici de colònies); per tant, el total de sessions desenvolupades ha estat de 20.

4. Dies i hores d'impartició

		<u>6è A+B</u>
Etapa 1:	Dilluns	12.15-13.15
Etapa 2:	Dimarts	12.15-13.15

5. Instal.lacions

Durant l'etapa 1, el gimnàs municipal costaner a l'Escola; durant l'etapa 2, la sala de psicomotricitat, els patis de l'Escola i, de vegades, el prat front el gimnàs i el camp de fora de l'Escola.

6. Professorat

	<u>Nivell</u>	<u>Impartició</u>	<u>Observació participant</u>
Etapa 1:	6è A+B	Professor de l'assignatura UAB	
Etapa 2:	6è A+B	Estudiants de 3r. de Magisteri	Professor de l'assignatura UAB

7. Objectius plantejats

a) En finalitzar el curs, les persones escolars haurien de ser capaces de:

- (1) Haver millorat la seva resistència aeròbica, flexibilitat i agilitat.
- (2) Haver millorat llur coneixement del propi cos i les seves possibilitats de moviment.
- (3) Haver millorat la seva performance de habilitats motrius específiques poc practicades dins de l'àrea.
- (4) Adonar-se de la importància de la relació física amb les persones companyes com a font d'aprenentatge.
- (5) Haver desenvolupat la seva auto-estima mitjançant l'heterovaloració de les seves aportacions a l'aprenentatge col·lectiu.
- (6) Haver millorat les seves relacions personals amb la totalitat de companyes participants.
- (7) Haver comprès que és possible fruit de l'activitat física sense que hagi de ser necessàriament divertida.

b) Per la seva banda, les persones estudiants de la Facultat haurien de ser capaces de:

- (1) Experimentar i racionalitzar un procés d'evolució de vivències personals en la pràctica d'activitats físiques contextualitzades dins el marc escolar.
- (2) Vivenciar la pràctica didàctica en context real de continguts i mètodes específics de l'educació física escolar.
- (3) Millorar el coneixement de persones en edats escolars en situacions d'aprenentatge real.

(4) Obtenir una millora de competències didàctiques bàsiques, en extreure aprenentatges afectius i procedimentals de gran significativitat per a la seva imminent pràctica professional.

c) Pel que fa a la comunitat escolar:

Ampliar el nombre i varietat d'activitats físiques extraescolars ofertes dins del Centre per tal de copsar més escolars interessats en la pràctica d'exercici mínim, imprescindible a les edats escolars per tal d'assegurar-los-hi si més no llur correcte desenvolupament anatomo-fisiològic.

8. Continguts desenvolupats

a) Pràctica i reflexió al voltant de continguts estructurals programats tenint en compte les necessitats normatives de les escolars, l'opinió de la Mestre especialista del Centre, la de les escolars i la de les estudiants universitàries.

Durat l'**etapa 1**, els principals continguts, basats en necessitats normatives detectades i contrastades amb la Mestre especialista, han estat:

- (1) Pràctica de carrera continua progressiva fins a 10 minuts
- (2) Discriminació d'actituds posturals ortostàtiques
- (3) Experimentació d'acrobàcies bàsiques en el terra
- (4) Iniciació al salt amb minitramp
- (5) Pràctica de jocs cooperatius o de tasques amb compulsió reduïda.

Durant l'**etapa 2** hom ha tingut en compte, per una banda, les inquietuds formatives dels estudiants (IF) i també els desitjos manifestats per les escolars (DE):

- (1) Pràctica de carrera continua progressiva fins a 12 minuts amb acompanyament de cant (IF)
- (6) Vivència de conductes tàctiques bàsiques en esports de porteria (IF, DE)
- (7) Pràctica de jocs sensorials (IF)
- (8) Vivència de situacions lluctatòries (IF)
- (9) Experiències sucintes de dansa i dramatització (IF, DE)

b) Experimentació i reflexió sobre mètodes didàctics específics.

Les escolars han experimentat i les estudiants, a més, han reflexionat principalment sobre:

- (10) Pedagogia de les situacions en ambients de poca estructuració organitzativa (mètode zen vs. ioga)
- (11) Comandament directe
- (12) Assignació de tasques
- (13) Programa individual en tres modalitats (escrit, gràfic i mixte)
- (14) Descobriment guiat
- (15) Resolució de problemes
- (16) Treball en lideratge de propostes, tan assignat com voluntari.

c) Pràctica d'interacció procedimental, cognitiva i sobretot afectiva amb les persones companyes.

Hom ha donat la màxima importància al treball d'interacció entre iguals, transmetint informació docent sobre procediments de pràctica alhora que d'ajut manual, cognitiu i sobretot afectiu mitjançant:

- (17) Ensenyament recíproc
- (18) Micro-ensenyament
- (19) Grups reduïts.

d) [Recomanació viva de] Pràctica de dutxa o si més no ablucions post-exercici.

Aquesta previsió no es va complir car les escolars preferien escurar el temps disponible per a pràctica d'activitat física.

9. Metodologia aplicada

Com suggereixen el títol i subtítol del programa, hom ha posat especial èmfasi a aplicar una metodologia coherent amb l'absència de competició com a eix vertebrador de la motivació infantil: les activitats no pretenien atreure per la seva diversió, pretesament basada en la compulsió individual, sinó per la seva atracció com a reptes individuals d'assoliment de competències motrius i com a fonts de cooperació entre companyes.

Els trets metodològics principals que el Professor tutor ha aplicat, i sobre els quals hom ha valorat la pràctica didàctica de les estudiants universitàries, han estat doncs, els següents:

- (1) Activitats que no susciten l'enfrontament obert ni la comparació.
- (2) Pràctiques segures, tan físicament (amb instrucció explícita i insistència didàctica en els procediments d'ajut manual per tal d'afavorir-ne els assaigs), com afectivament (amb estimulació explícita de contactes físics sistemàtics entre escolars per tal de reduir tensions degudes a assaigs insegurs).
- (3) Tècniques de motivació que accentuen l'enfoc lúdic de les activitats, fins i tot les més exigents.
- (4) Tècniques de coneixement de resultats que no estableixen distincions ni qualifiquen pejorativament cap performance.

10. Assistència i continuïtat de la demanda

a) Assistència diària.

Els valors mitjans d'assistència diària han estat els següents:

	<u>6è. A</u> (n= 21)	<u>6è. B</u> (n= 24)	<u>A+B</u> (n= 45) ¹	<u>%</u> N/n*100
Eta 1:	6,4	6,9	13,3	29,5
Eta 2:	5,7	2,3	8	17,7
Curs (N)	6	4,9	10,9	24,2

El grup A ha presentat més continuïtat en l'assistència d'una a l'altra etapa (mitjanes de 6,4 i 5,7 respectivament), mentre que el B davallà considerablement de la primera a la segona (idem de 6,9 a 2,3).

b) Freqüència individual.

El programa s'ha desenvolupat en un total de 20 sessions; només dos escolars han assistit a la totalitat de les sessions, i set més han assistit a més de la meitat de les sessions. En l'altre extrem, tenim un total de 31 escolars amb 5 assistències o menys, 18 dels quals van assistir-hi només 1 dia.

c) Valoració.

Atés que el grup a qui s'adreçava el programa roman majoritàriament a l'Escola durant l'horari d'impartició, podem considerar discrets tan els valors d'assistència diària com els de freqüència, malgrat que una escolar que no fa ús del servei de menjador s'hi quedava el dia de l'activitat.

Entre les causes podem tenir en compte les següents:

(1) Poca difusió institucional per causa de la peremptorietat amb que es va haver d'endegar, reduïda a una informació subministrada en un tros de paper amb llenguatge quasi-col.loquial: si hagués hagut més temps, hom hauria pogut fer-ne una difusió més acurada i sistemàtica, que potser hagués sensibilitzat més les famílies sobre el valor educatiu de l'oferta.

(2) Alta especificitat de l'oferta de continguts, poc programats durant els anys escolars precedents, malgrat la seva potencialitat educativa: són continguts que fan apel.lació a capacitats motrius de certa

¹ Hom no ha descomptat les escolars que no s'hi queden a menjar al migdia.

exigència, que poden estar en procés de regressió a les edats de les i sobretot els escolars destinataris si no han estat desenvolupats sistemàticament a edats més joves.

(3) Coincidència d'horaris amb activitats del servei de migdia més atractives per a la cultura predominant en matèria d'activitat física: hi havien campionats interns que atreïen més la participació sobretot dels nens.

(4) Absoluta voluntarietat de l'activitat: fins i tot una de les filles el Professor tutor va decidir de plegar a la fi de la etapa 1, sense que el seu pare li obligués a perseverar.

Malgrat tot, el programa interessà en major o menor mesura gairebé el 25 per cent de les persones destinatàries potencials, i va mantenir-ne l'interés habitual de més d'un 20 per cent.

11. Agraïments

Aquest projecte no s'hauria pogut desenvolupar sense el suport obert i decidit des dels seus prolegòmens de les persones següents:

a) El Director del C.E.I.P. La Floresta, n'Oriol Castellvi, que des de la primera frase que li'n vaig adreçar va considerar-lo molt positiu, va donar tota mena de facilitats per al seu desenvolupament, inclosa la d'incloure-lo com a activitat del Plan Anual del Centre, i durant tot el procés ha manifestat sempre la seva bona disposició envers totes les demandes que li hem plantejat per al seu millor desplegament.

b) La Vicedegana d'Ordenació Acadèmica de la Facultat de Ciències de l'Educació, na Carme Armengol, qui va valorar-lo com a molt compromés, dins del context d'accions formatives de substitució per als plans d'estudis per extingir, i va aprovar i gestionar el presteq a l'Escola de material didàctic universitari, acció poc usual en el context de la Universitat.

c) La Mestra especialista del C.E.I.P. La Floresta, na Judith Rigola, qui també des de l'inici va aprovar i recolzar un programa que, a Professores de qualificació personal menys excepcional, hagués suscitat amb motiu suficient si més no reserves professionals, i em va permetre envahir-li freqüentment el seu espai docent per preparar-hi el meu subsegüent, posant a la nostra disposició tot els seus recursos.

d) La Coordinadora del Servei d'Activitats de Migdia del C.E.I.P. La Floresta, na Lurdes Botey, qui va acceptar sense reserves un programa que, si més no, introduïsqué motius de pertorbació del seu excel.lent programa d'activitats, amb ocupació i habilitació d'espais, provisió de jocs de claus, necessitats de control addicional d'escolars, i fins i tot recordatòries afables de normes escolars que nosaltres no erem capaços de tenir prou en compte.

e) Per últim, no cal dir-ho, na Carola Calventus i les persones del Departament municipal d'educació de l'Ajuntament de Sant Cugat, que han honorat el projecte amb el reconeixement com a activitat d'Aprenentatge i Servei.

12. Coda

Qui subscriu vol manifestar la satisfacció que tan a si mateix com a les estudiants de la Universitat Autònoma ens ha produït la participació en el desenvolupament d'aquest projecte i el contacte setmanal amb les escolars participants, que ens ha fet revifar experiències educatives, endegar noves accions didàctiques i en general aprendre i actualitzar coneixements en context real.

I a títol molt personal, haver tingut oportunitat de fer classe habitual en el nivell de Primària a les meves filles, a n'aquestes alçades de la meva trajectòria professional.

La Floresta, 29 de maig del 2012

Antonio D. Galera

ANNEXOS:

PLANIFICACIÓ

1. Projecte inicial.....	11
2. Aprovació institucional	13
a) Facultat, ordenació acadèmica	
b) Escola, inclusió com a activitat del Pla Anual del Centre escolar.	
3. Programa anual.....	15
a) etapa 1 (noviembre-febrer)	
b) etapa 2 (febrer-maig).	
4. Pràctiques docents de les estudiants universitàries	17
a) Calendari i continguts	
b) Orientacions didàctiques.	

DESENVOLUPAMENT

5. Diari de les sessions practiques	25
a) etapa 1 (noviembre-febrer)	
b) etapa 2 (febrer-maig).	
6. Impresos utilitzats a les sessions ¹	
a) Descobrimet guiat (sessió 3.ª)	31
b) Plànol de distribució estacions del circuit d'assimilació, CTAS (sessió 6.ª)	39
c) Cartells de les estacions CTAS (sessió 6.ª)	41
d) Programa individual gràfic Acrosport x2 (sessió 7.ª)	45
e) Programa individual mixte Graetsche (sessió 8.ª)	49
f) Programa individual gràfic Acroescalada xn (sessió 11).....	57
g) Full d'aprenentatge (a la fi de cada sessió).....	75

AVALUACIÓ

7. Fotos de les activitats.....	79
8. Participació.....	81
a) Assistència i continuïtat	
b) Emèrites.	
c) Model de diploma atorgat a les participants emèrites.	
9. Reconeixement com a activitat d'Aprenentatge i Servei.....	85
a) Diploma	
b) Acte de lliurament.	

PRODUCCIÓ

10. Recull de treballs acadèmics ABP (basats en el context de l'Escola)	
a) Inventari de material d'educació física	
b) Proposta de millores de seguretat en les instal.lacions d'activitat física	
c) Proposta de programa anual d'Educació Física.	

¹ Llevat del Full d'aprenentatge, presentat a part, la resta són intercal.lats com a appendixos a la fi de cada sessió.

PLANIFICACIÓ

Proposta d'activitat física extraescolar conjuntural

Antonio D. Galera
Professor Titular de Didàctica i Organització de l'Educació Física
Facultat Ciències de l'Educació
Universitat Autònoma de Barcelona

Dins del programa d'activitats formatives de substitució dissenyat per aquest Professor per les assignatures del pla d'estudis en extinció al seu càrrec, hom proposa la impartició de classes d'Educació Física als escolars del C.E.I.P. La Floresta, de Sant Cugat del Vallès, d'acord amb les dades bàsiques següents:

1. Títol de l'activitat: Educació Física cooperativa.

2. Subtítol: Aprenem noves habilitats amb l'ajut de les [persones] companyes.

3. Calendari

	<u>Destinatàries</u>	<u>Inici classes</u>	<u>Final</u>
Etapa 1:	6è A+B	Setmana 21-N-2011	Setmana 13-02-2012
Etapa 2:	6è A+B	Setmana 20-02-2012	Setmana 28-05-2012

4. Dies i Hores

		<u>6è A+B</u>
Etapa 1:	Dilluns	12.15-13.15
Etapa 2:	Dilluns	12.15-13.15

5. Instal.lacions

Gimnàs i, de vegades, el prat front el gimnàs i el camp de fora de l'Escola.

6. Professorat

	<u>Nivell</u>	<u>Impartició</u>	<u>Observació</u>
Etapa 1:	6è A+B	Professor de l'assignatura UAB	
Etapa 2:	6è A+B	Estudiants de 3r. de Magisteri	Professor de l'assignatura UAB

7. Continguts

Pràctica i reflexió al voltant de continguts estructurals programats d'acord amb la Mestre especialista.
Experimentació i reflexió sobre mètodes didàctics específics.
Pràctica d'interacció procedimental, cognitiva i sobretot afectiva amb les persones companyes.
[Recomanació viva de] Pràctica de dutxa o si més no ablucions post-exercici.

8. Objectius

a) En finalitzar el curs, les persones escolars haurien de ser capaces de:

- (1) Haver millorat la seva resistència aeròbica, flexibilitat i agilitat.
- (2) Haver millorat llur coneixement del propi cos i les seves possibilitats de moviment.
- (3) Haver millorat la seva performance de habilitats motrius específiques poc practicades dins de l'àrea.
- (4) Adonar-se de la importància de la relació física amb les persones companyes com a font d'aprenentatge.
- (5) Haver desenvolupat la seva auto-estima mitjançant l'heterovaloració de les seves aportacions a l'aprenentatge col·lectiu.
- (6) Haver millorat les seves relacions personals amb la totalitat de companyes participants.
- (7) Haver comprès que és possible fruit de l'activitat física sense que hagi de ser necessàriament divertida.

b) Per la seva banda, les persones estudiants de la Facultat haurien de ser capaces de:

- (1) Experimentar i racionalitzar un procés d'evolució de vivències personals en la pràctica d'activitats físiques contextualitzades dins el marc escolar.
- (2) Vivenciar la pràctica didàctica en context real de continguts i mètodes específics de l'educació física escolar.
- (3) Millorar el coneixement de persones en edats escolars en situacions d'aprenentatge real.
- (4) Obtenir una millora de competències didàctiques bàsiques, en extreure aprenentatges afectius i procedimentals de gran significativitat per a la seva imminent pràctica professional.

c) Pel que fa a la comunitat escolar:

Ampliar el nombre i varietat d'activitats físiques extraescolars ofertes dins del Centre per tal de copsar més escolars interessats en la pràctica d'exercici mínim, imprescindible a les edats escolars per tal d'assegurar-los-hi llur correcte desenvolupament anatomo-fisiològic.

Bellaterra, 15 de novembre del 2011

Assumpte: Re: Fwd: Re: Fwd: Docencia tutorizada
De: Carme Armengol <carme.armengol@uab.cat>
Data: 17/11/2011 17:24
A: Antonio <Antonio.Galera@uab.es>

Antonio, me he leído con interés tu propuesta que me parece muy acertada y muy comprometida en relación a tu especialidad docente. Además me alegra que me comentes que los estudiantes están de acuerdo con la planificación establecida y que van a cumplir con sus compromisos.

Ya me ha comentado la secretaria del decanato que me estabas buscando, la verdad es que no acertamos a coincidir. Esta semana han fallecido dos personas muy allegadas a amigos míos y estos temas siempre restan espacios de disponibilidad. Si me comentas cuales son los días que tu estas por la UAB seguro podemos encontrar un momento para coincidir. En qualquier caso te reitero mi satisfacción por la propuesta realizada.

Saludos cordiales,

Carme Armengol

Al 16/11/2011 13:09, En/na Antonio ha escrit:

Carme,
Correspondiendo a n/última conversación, pláceme remitirte adjuntamente el Plan de Actividades formativas de sustitución (PAFS) que he diseñado para atender la formación de los estudiantes a mi cargo matriculados en 22032 Didáctica y Organización de la Educación Física y en 22033 Educación Física y su Didáctica.
En síntesis, se trata de un plan que creo innovador y en el que, en la línea de ideas pedagógicas asimilables a las subyacentes en la I.L.E. y en la corriente alemana de la matrogimnasia, ofrezco un esquema de formación equiparable al que ha tenido hasta ahora la formación regular de estas asignaturas, pues las personas alumnas recibirán docencia práctica (60 min) y teórica (30 min) entre esta semana y mediados de febrero, y performarán un programa de prácticas externas de aplicación entre mediados de febrero y la última de mayo, de tal manera que al final del PAFS cada alumna habrá recibido:
 $11 \times 60 \text{ min} = 660 \text{ min}$ de clases prácticas + $11 \times 25 \text{ min} = 275 \text{ min}$ de clases teóricas + $14 \times 60 \text{ min} = 840 \text{ min}$ de clases prácticas con asunción de papeles NEE. En total, 1.775 min = 29,5 horas de docencia.
Deberán, para aprobar, realizar no menos de 6 trabajos académicos basados en problemas reales (ABP), además de participar en no menos del 80% de las sesiones docentes.
Este programa será desarrollado en un Centro escolar público, con aceptación y valoración muy positiva del equipo directivo, la profesora de Educación Física y la coordinación de extraescolares, porque.... (y aquí creo que radica el elemento más innovador, del que no me constan antecedentes) las clases prácticas serán impartidas por mí tanto a los propios estudiantes como, conjuntamente, a escolares de 11 años del centro educativo, de tal manera que los estudiantes tendrán ocasión de comprobar si las propuestas paradigmáticas que se les ofrece por mi parte son o no son adecuadas para edades escolares, tal y como pretenden serlo las que se les hacen en la Facultad.
Los estudiantes llamados a realizar este programa que han aceptado realizarlo están asimismo muy interesados, por el reto que supone la última observación que te he hecho, hasta el extremo de que dos de ellos han cambiado sus horarios de trabajo laboral para poder participar.
El programa ha empezado ya esta semana, pero hasta ayer no pude concretar todos los extremos para poderte redactar este informe y los documentos anexos, que recogen su síntesis. Se desarrollará los lunes y los miércoles, por las mañanas.
Te ruego inviertas unos minutos para indicarme tu valoración y, si lo deseas, podemos mantener una reunión.
Gracias,



Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament
**Escola d'Educació Infantil i Primària
La Floresta**

Camí Can Pagan, s/n
08198 La Floresta - Sant Cugat del Vallès
Telèfon: 93 589 86 77
Fax: 93 675 30 34
E-mail: info@escolafloresta.com
Web: <http://www.escolafloresta.com>

Jo, Arnau Ravés Guix, com a secretari de l'escola La Floresta de Sant Cugat del Vallès, certifico que tal i com consta en l'acta del consell escolar celebrat el dia 14 de desembre de 2011, es va aprovar i es duu a terme des del primer trimestre a l'escola l'activitat extraescolar anomenada "Educació Física Cooperativa", com una part del Projecte d'Aprenentatge i Servei, proposada pel professor sr. Antonio Galera. Aquesta homologació del consell escolar comporta que es consideri una activitat més dins el Pla Anual del Centre.

I, perquè així consti als efectes oportuns, signo la present a 30 de gener de 2012 a Sant Cugat del Vallès, Barcelona.

El secretari

Arnau Ravés Guix


Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament
Escola d'Educació Infantil i Primària
La Floresta
Sant Cugat del Vallès (Barcelona)

1st-i-plau, el director

Oriol Castellví Estruch

Actividades formativas de sustitución, 2.ª etapa (28-02-12 a 29-05-12)

1ª parte

2ª parte

Tipo (día):	Práctica (martes)				Teórica (martes)						
Hora:	12:15-13:15				13:20-13:45						
	Contenidos		Métodos		PRE REC	II. EDID	III. PEA	IV. EVA	V. PCC	VI. PAU	I. COM

Ord	Instal.	Sem.	AVN		CF				GR	PRE REC	II. EDID	III. PEA	IV. EVA	V. PCC	VI. PAU	I. COM	Tiempo			
			REL	HME	RA	FI	JD	EC									1ª PEF	2ª PEF	1ª p	2ª p
12	AL	28-02	5		10	5	40									3	25	60	25	
13	AL	06-03	5		11	5	39											60	25	
14	AL	AI	13-03	5		12	5	38								24	25	60	25	
15	AL	AI	20-03	5		12	5	38								24	25	60	25	
16	AL	AI	27-03	Excursión															0	0
		03-04	Setmana santa																	
17		AI	10-04	5	20		10	25				12						60	25	
18		AI	17-04	5	20		10	25				12						60	25	
19		AI	24-04	5	20		10	25								24	25	60	25	
		01-05	Festa del treball																	
20	Pm	AI	08-05	5			8	47								TAC2	25	60	25	
21	Pm	AI	15-05	5			8	47				EC						60	25	
22	AL	AI	22-05	Huelga									EC					0	0	
23	AI	AI	29-05	Colonias (se añade a teórica)								9				TAC2	24	30	0	85
24	UAB		05-06	¿Proyección videos?																
Carga prevista			45	60	45	66	230	94		25	30	75	0	50	105	25	540	310		
%			8	11	8	12	43	17		8	10	24	0	16	34	8	100	100		

Claves minutos

TAC QC DS = límite entrega trabajos académicos Sesiones suspendidas (actividad escolar o perturbaciones)

Instalaciones: AI= aula informática CEIP AL= bosque+pistas Pm= sala psicomotricidad

Contenidos estructurales: AVN= actitudes, valores y normas
REL= relajación CF= caps. condicionales AC= acrobacias HM= hab. motrices
JD= juego / deporte EC= expresión corporal

Métodos y organización:

MD= mando AT= asig. tareas DG= desc. guiado RP= resol. problemas PI= programa ind. CR= creatividad
GR= grupos reducidos ME= microenseñanza ER= ens. recíproca GE= grupos estables
CT= circuito asimilación

Teóricas: los bloques de cabecera remiten al temario y los números, a los temas.

Profesoras: Borja Mª Pilar FcJavier Jordi Marta Meritxell PEF

Ordre	Data	Continguts								Mètode	Dimarts (12:15-13:15)		TACADS		
		PM		Estructurals		JM	DI	EC	Actitudinals		Alumnes practicants				
		REL	HME	RA	FI						POR				
12	28/02/2012	5'		10'	5'			CTB		Respeto material	GR	M ^a Pilar	Marta		
13	06/03/2012	5'		11'	5'			CTB		Respeto material	GR ER	M ^a Pilar	Marta	QC (doef)	
14	13/03/2012	5'		12'	5'			CTB		Respeto diversidad	GR	Marta	M ^a Pilar		
15	20/03/2012	5'		12'	5'			CTB		Respeto diversidad	ME GR	Marta	M ^a Pilar		
16	27/03/2012	Activitats recreatives I (excursió)									Respeto Naturaleza		Borja	Jordi	TAC 3
17	10/04/2012	5'	ACS LUC	10'		COO SEN				Ayudo compañera	ER	Javier	Jordi		
18	17/04/2012	5'	ACS LUC	10'		COO SEN				Ayudo compañera	ME	Javier	Jordi		
19	24/04/2012	5'	ACS LUC	10'		COO SEN				Niñas pobres	ME	Jordi	Javier		
	01/05/2012	Pont										TAC 4 (doef)			
20	08/05/2012	5'		8'				HIP DRA		Niñas pobres	ER	Meritxell	Javier		
21	15/05/2012	5'		8'				HIP DRA		Niñas pobres	ME	Meritxell	Borja		
22	22/05/2012	Activitats recreatives II (vaga)									Respeto Naturaleza		Borja	Meritxell	
23	29/05/2012	Colònies									Reconvertida en teórica 90 min				

05/06/2012

Resum intervencions

	Javier	Borja	Jordi	Marta	M ^a Pilar	Meritxell	Total
Parts:	3	1	3	4	4	1	17
Duració:	30	30	30	30	30	60	
Total:	90	30	90	120	120	90	540

DS (efd) || TAC 2 (doef)



Orientaciones didácticas para el desarrollo de las PIAS

Antonio D. Galera

27-02-2012

INTRODUCCIÓN

Las PIAs que nos disponemos a desarrollar a partir del próximo martes 28 de febrero son la parte práctica de la 2.ª etapa del programa, que será realizada por vosotras, las estudiantes de DOEF y EFD.

Para las escolares que participan con nosotras constituyen la continuidad de su programa de Educación Física Cooperativa, que durante la 1.ª etapa que terminó el lunes ppdo., 20 de febrero, fue realizado por mí. Como habéis tenido ocasión de comprobar, el contenido general del programa, desde el punto de vista de las escolares, se ha basado hasta ahora en tres pilares: desarrollo sistemático de la resistencia aeróbica, performance de habilidades motrices específicas en dos substratos (suelo y minitramp) y realización de juegos NO competitivos, que han tenido también una función de vuelta a la calma.

Habéis comprobado también que el contexto en que se ha realizado la 1.ª etapa no ha favorecido una participación masiva de las destinatarias, 6.º curso, ni una asistencia continuada de las participantes; podríamos decir que globalmente contamos con un núcleo de fieles de unas 6 escolares, más un grupo muy fluctuante de otras 10.

De cara a la 2.ª etapa, no hay razones para pensar que estos valores hayan de variar al alza, e incluso hay riesgo de que bajen, pues el cambio de instalaciones puede desanimar la participación de escolares demasiado sensibles a la proyección social de su motricidad, al aumentar el número de posibles espectadoras en el trabajo al aire libre. Ello no obstante, la mayor presencia del programa en las instalaciones exteriores puede suscitar el interés de alguna escolar. Corresponderá por tanto a vuestro mérito e interés que no sólo no descienda, sino que aumente el número de participantes.

BASES METODOLÓGICAS

En esta 2.ª etapa mantendremos por tanto las bases metodológicas del planteamiento cooperativo, que se pueden resumir en:

- actividades que no suscitan el enfrentamiento ni la comparación.
- prácticas seguras, tanto físicamente (con instrucción explícita e insistencia didáctica en los procedimientos de ayuda para favorecer los ensayos), como afectivamente (con estimulación explícita de contactos físicos sistemáticos entre escolares para rebajar tensiones por ensayos inseguros).
- técnicas de motivación que acentúan el enfoque lúdico de las actividades, aun de las más exigentes.
- técnicas de conocimiento de resultados que no establecen distinciones ni califican peyorativamente ninguna performance.

CRITERIOS DE PROGRAMACIÓN

En la preparación del programa de la 2.ª etapa hemos tenido en cuenta tanto vuestras desideratas como las de las escolares, además de, lógicamente, las instalaciones disponibles y criterios formativos para vosotras y educativos para las escolares.

Las indicaciones que siguen acerca de las instalaciones y el material pretenden ampliar, no constreñir, vuestra perspectiva de utilización de éstas:

- sala de psicomotricidad/sala de actos/dormitorio infantil: en las primeras sesiones tendremos una limitación de uso a partir de las 12:45.
- pistas exteriores: deberemos compartirlas con el uso recreativo simultáneo, aunque evidentemente limitaremos el acceso de las escolares no participantes en el programa.
- bosques: recomiendo vivamente su uso para la parte de CF, e incluso se puede desarrollar también muchos de los demás contenidos estructurales, sobre todo, POR y JM.



--distribuidor del gimnasio: la zona de circulación y acceso a los vestuarios puede utilizarse con ventaja para LUC, ACS, SEN e incluso DRA.

He dispuesto el adjunto PAN en 4 unidades didácticas:

UD 1: Resistencia y Conductas tácticas básicas (sesiones 12-15), a cargo de M^a Pilar y Marta, comprende contenidos de Capacidades condicionales y Deportes de portería.

UD 2: Juego y Control corporal (sesiones 17-19), a cargo de Javier y Jordi, comprende Juego cooperativo, Actividades luctatorias y Acrobacia en suelo.

UD 3: Expresión corporal (sesiones 20-22), a cargo de Meritxell, con la colaboración de Javier, que planteará un trabajo inicial de transición; esta unidad se centra en Hip-hop y Dramatización, actividades ambas solicitadas explícitamente por las escolares.

UD 4: Actividades recreativas (sesiones 16 y 23), a cargo de Borja, con la respectiva colaboración de Jordi y Meritxell.

Como se ve, cada UD está a cargo de dos estudiantes en práctica, que deberán dar un sentido coordinado a toda la UD, preocupándose asimismo de las transiciones entre UD's.

Este criterio de distribución de la participación tiene, en mi opinión, las siguientes ventajas:

--quita tensión docente a cada estudiante, al repartir funciones de programación entre dos.

--estimula el trabajo cooperativo, al tener que diseñar y organizar entre ambas la unidad didáctica.

--da mayor perspectiva de miras a cada estudiante, que debe preocuparse por 4 sesiones en lugar de 2 (caso de haberse aplicado un criterio de concentración), o de la congruencia entre las dos sesiones especiales de la etapa.

ORIENTACIONES GENERALES DE DESARROLLO

He puesto en cada sesión a dos estudiantes como encargadas de su realización: la que aparece en primer lugar es la responsable de coordinar el diseño y organización de la sesión, funciones que deberá consensuar con la otra encargada.

Este criterio de asignación tiene, en mi opinión, las siguientes ventajas:

--quita tensión docente a cada estudiante, al repartir funciones de diseño y organización entre dos.

--estimula el trabajo cooperativo de las estudiantes, al tener que acordar entre ambas el orden de intervención y que coordinar los criterios metodológicos.

--favorece en las escolares el desarrollo de competencias primarias de adaptación al cambio frecuente, que deberán afrontar dentro de pocos meses en su etapa de Secundaria.

El desempeño de las funciones de impartición deberá ser sucesivo o alternativo, pero no simultáneo: sólo una Profesora será la que explique determinada actividad o grupo de actividades.

Cada estudiante diseñará en primer lugar las actividades relativas a los contenidos que le han sido asignados (el color de su nombre marca el de sus contenidos), y en una segunda fase, lo coordinará con la otra responsable, siempre bajo la dirección de la que aparece en primer lugar en la sesión.

Hay que tener en cuenta que el trabajo que desarrollemos al aire libre, si existe una afluencia significativa de espectadores, puede suscitar vergüenza en las escolares e incluso inducirles al abandono.

Asimismo, es necesario medir bien el tiempo, para garantizar que las escolares estén libres, como muy tarde, a las 13:20. En la selección de ejercicios, tened previstos los que desecharíais o acortaríais en caso de escasez de tiempo sobrevenida.

El material de ciertas actividades (pelotas, estics de hockey, etc.) deberá ser recogido del y devuelto al almacén del gimnasio. Para no invertir tiempo de la clase, recomiendo vivamente que vengáis 10 ó 15 minutos antes para prepararlo, pues hay que recoger llaves, comprobar estado, quizás limpiarlo, etc.

ORIENTACIONES ESPECÍFICAS

UD 1: Resistencia y Conductas tácticas básicas

El trabajo de resistencia (RA) es continuación del de la 1.^a etapa y se prolongará hasta Semana santa, con el objetivo de lograr de las escolares sean capaces de resistir 12 minutos de esfuerzo vigoroso; durante su



realización recordaremos esporádicamente a las escolares los principios de la carrera económica que aparecen en las **Orientaciones didácticas para el calentamiento**.

El trabajo de Conductas tácticas básicas en los Deportes de portería se efectuará con ejercicios contruidos con la doctrina de **Galera (1984)**, cuyo enlace aparece en la bibliografía del programa, y debería contemplar en el total de la UD actividades de baloncesto, fútbol-sala (la mayoría de las escolares son niñas a las que les interesa objetivamente acercarse educativamente a este deporte) y hockey (manifestado en las preferencias de las escolares).

El orden de progresión de las situaciones tácticas debería ser (en cada fórmula, el primer dígito son las atacantes y el segundo, las defensoras):

--primero, situaciones de superioridad (más atacantes que defensores, es decir, 2x1 [dos con pelota, una defensora], 3x2, etc.).

--luego, situaciones de igualdad (1x1, 2x2, etc.).

--por último, situaciones de inferioridad (1x2, 2x3, etc.).

UD 2: Juego y Control corporal

Plantearemos las Acrobacias como repaso de la 1.ª etapa y como enlace con situaciones de Actividades luctatorias (voltereta de judo, caídas, superación de presas, juegos de lucha, etc.).

Los juegos deberían ser siempre Cooperativos y Sensoriales, y en caso de elegir juegos de Tareas, que no supongan competición, sino habilidad o coordinación entre jugadoras (por ejemplo, el juego de las Estatuas, que hemos practicado en la 1.ª etapa, aunque es de Tareas, no plantea enfrentamiento sino habilidad); para mayor información sobre la clasificación utilizada, véase **Galera (1999)**.

UD 3: Expresión corporal

Partiendo de un trabajo de enlace suministrado por Javier con las indicaciones que quiera darle Meritxell, concentraremos en Hip-hop y en Dramatización, dos contenidos elegidos explícitamente por las escolares (el trabajo de Dramatización lo llamaron ellas Teatro en la consulta).

UD 4: Actividades recreativas

Deberían ser de organización económica, a ser posible, con mínimo material. El responsable, Borja, cuenta en la primera sesión con el apoyo de Jordi (experto en Juego) y en la segunda, con el de Meritxell (experta en Actividades expresivas).

Contenidos transversales

Capacidades condicionales (CF), Relajación (REL) y Actitudes son contenidos que el equipo de estudiantes en práctica desarrollaréis en coordinación sucesiva a lo largo de toda la etapa:

--CF tiene RA y FI; a partir de Semana santa, la RA queda reducida a valores testimoniales de mantenimiento, pero el trabajo de Flexibilidad utilizado para el calentamiento se prolongará durante toda la etapa, disminuyendo en duración a medida que aumenta la temperatura ambiente con el paso de las semanas.

--REL puede ser trabajo específico o por medio de algún juego tranquilo, e incluso sustituirse, en caso de falta de tiempo, por la cumplimentación de la hoja y/o el desplazamiento sosegado a los vestuarios.

--El contenido actitudinal pretende sensibilizar a las escolares sobre los aspectos que se señalan; procurad aprovechar situaciones que se presenten en las clases para difundir mensajes educativos al respecto.

TRABAJO ACADÉMICO

A la semana siguiente de finalizar vuestra UD, presentaréis un TACAD que contenga, al menos:

--Actividades previstas. // --Anotaciones sobre su desarrollo. // --Valoración.

BIBLIOGRAFÍA

Antes de la preparación de las sesiones, os recomiendo vivamente la consulta reflexiva del **Manual, volumen I, capítulo 17, y volumen II, capítulo 14**.

Venga.

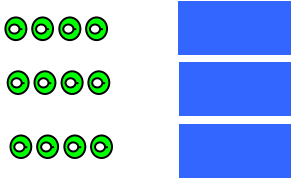

Bellaterra, 22 de febrero de 2012 (revisión de 27-02-2012)

DESENVOLUPAMENT

Sessions etapa 1 (a càrrec del Professor-tutor)

Centre: UAB – FCE ¹ / CP La Floresta ²	<u>Instal.lació</u>	<u>Data</u>	<u>Hora</u>
Programa: EF cooperativa / PAFS	Gimnasio Escuela	L 21/11/11	12:15
Nivell: 6.º Sessió: 1.ª	Material: Colchonetas, aros x 4		

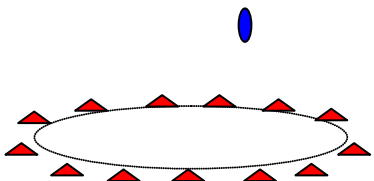
<u>Continguts estructurals</u>	
RA / AC / JM	
<u>Continguts psicopedagògics</u> [claves: {no se hizo}]	
Procediments=	Voltereta adelante.
Conceptes=	Concienciación actitud postural CV.
Valors=	Interés por colaborar con las compañeras.

<u>Inici</u>	<u>Dura</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
12:05		Transporte colchonetas desde sala PM.	
		<u>Presentación</u>	
12:15	4'	1. Bienvenida al programa. AP [C] Posición de la espalda mientras estamos sentadas. 2. [C] Glosa genérica PAN. 3. [C] Esquema sesiones: CF / AC / JM.	
		<u>Introducción a la sesión</u>	
	1'	Lo que haremos hoy.	
		<u>Parte principal</u>	
12:20	2'	1. [C] 1r. principio de la carrera económica.	
	5'	2. [P] RA Carrera vigorosa en comitiva, por parejas.	
	5'	3. [P] Sin solución, ejercicios de calentamiento .	
12:35	5'	4. [P] Preparación espacio:	
		a) Juego de Hacer paquetes para terminar en 8 x 6.	
		b) [MD] Colocar GTEs en hileras / áreas de trabajo.	
		c) [MD] Colocar colchoneta frente cd/hilera.	
	10'	5. ACS [AMx2] en áreas:	
		a) [C] Voltereta adelante (VAD): Explicación performance + ayuda (AM) + rueda de trabajo.	
		b) [P] Performance VAD, salida sentada. Rueda: performante → en espera → empujadora.	
	8'	c) [C] VAD salida en ángel : Explicación performance + ayuda (AM) + rueda de trabajo.	
		d) [P] Performance VAD, salida en ángel. Rueda: performante → en espera → levantadora → empujadora.	
	2'	6. [P] Devolución colchonetas al almacén.	

¹ Facultat de Ciències de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona

² Col.légi Públic de La Floresta, Sant Cugat del Vallès

Sessions etapa 1 (a càrrec del Professor-tutor)

<u>Inici</u>	<u>Dura</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
13:00	12'	<p><u>Parte final</u></p> <p>8. COO:</p> <p>a) [P] Fòrmense 4 corros y dense las manos sus respectivas componentes.</p> <p>b) [P] Repártase un aro a cada corro, que se pondrán pasándoselo entre dos manos agarradas a su través: Juego de Pasarse el aro.</p>	
13:15	3'	Rellenar hoja de aprendizaje.	
		Fin de la sesión 1.ª	
	7'	Devolución colchonetas a sala PM.	

Sessions etapa 1 (a càrrec del Professor-tutor)

Centre: UAB – FCE / CP La Floresta	<u>Instal·lació</u>	<u>Data</u>	<u>Hora</u>
Programa: EF cooperativa / PAFS	Horario: Gimnasio	L 28/11/11	12:15
Nivell: 6.º Sessió: 2.ª	Material: Colchonetas		

Continguts estructurals

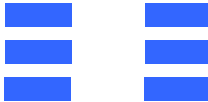

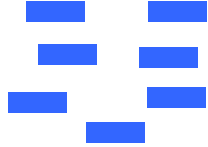
RA / AC / JM

Continguts psicopedagògics [claves: {no se hizo}]

Procediments= Voltereta adelante.

Conceptes= Concienciación actitud postural CV.

Valors= Interés por colaborar con las compañeras.

<u>Inici</u>	<u>Dura</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
12:05		Transporte colchonetas desde sala PM.	
		<u>Presentación</u>	
12:15	4'	1. Bienvenida a la sesión: AP Posición de la espalda mientras estamos sentadas. 2. [C] Lo que hicimos ayer: 1r. principio / VAD / ángel / pasarse el aro.	
		<u>Introducción a la sesión</u>	
	1'	Lo que haremos hoy.	
		<u>Parte principal</u>	
12:20	2'	1. [C] 2.º principio de la carrera económica.	
	6'	2. [P] RA Carrera vigorosa en comitiva, por parejas.	
	2'	3. [P] Sin solución, ejercicios de calentamiento.	
	5'	4. [P] Fórmense tres grupos y dispónganse en oleadas: estiramientos+movilizaciones.	
12:35	15'	5. [P] Dispónganse dos colchonetas en cada recorrido. 6. [C] Actitud postural CV: cóncava (=> VAD) / convexa. 7. [C] Recordatoria AM VAD. 8. ACS [AMx2] en oleadas: a) [P] Idas: Repaso VAD salida sentada. b) [P] Vueltas: Repaso VAD salida en ángel. c) [P] La vela.	
12:50	15'	9. ACS [AMx2] en áreas (n=7): a) [C] Explicación performance+AM del puente. b) [P] Performance puente.	
		<u>Parte final</u>	
13:05	7'	1. [P] Juego del Koala .	
	3'	Rellenar hoja de aprendizaje.	
13:15		Fin de la sesión 2.ª	
	7'	Devolución colchonetas a sala PM.	

Sessions etapa 1 (a càrrec del Professor-tutor)

Centre: UAB – FCE / CP La Floresta	<u>Instal·lació</u>	<u>Data</u>	<u>Hora</u>
Programa: EF cooperativa / PAFS	Gimnasio	L 12/12/11 ³	12:10
Nivell: 6.º Sessió: 3.ª	Material:	Colchonetas + minitramp	

Continguts estructurals

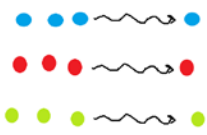

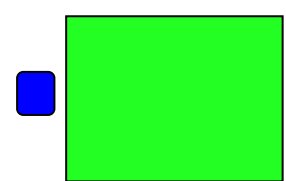
RA / AC / JM

Continguts psicopedagògics [claves: {no se hizo}]

Procediments= Asimilación puente / inic. ACM.

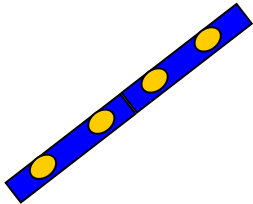
Conceptes= Conciencia actitud postural CV / ídem, cabeza en puente / principio de acción-reacción.

Valors= Interés por colaborar con las compañeras.

<u>Inici</u>	<u>Dura</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
12:05	5'	Transporte colchonetas desde sala PM.	
		<u>Presentación</u>	
		4' 1. Bienvenida a la sesión: AP Posición de la espalda mientras estamos sentadas. 2. [C] Lo que hicimos ayer: 2.º principio (=> recordar el 1.º) / puente con cabeza relajada / inic. minitramp.	
		<u>Introducción a la sesión</u>	
		1' Lo que haremos hoy.	
		<u>Parte principal</u>	
12:15	2' 1. [C] 3r. principio de la carrera económica. 6' 2. [P] RA Carrera vigorosa en comitiva, por parejas. 2' 3. [P] Dispónganse en extremo del gimnasio, ejercicios de calentamiento en oleadas.		
12:25	25' 4. [P] Formar tres grupos y nombre cada grupo una delegada, que acudirá a recibir instrucciones del PEF [ME] para sacar colchonetas (ACS). 5. [P] Dispónganse x1 frente a pared: Experimentación apoyo manos + repulsión (acción-reacción). 6. [C] Actitud postural CV: cóncava (=> VAD) / convexa. 7. ACS [AMx2]: a) [P] Repaso VAD. b) [C] Recordatoria puente. c) [P] DG: posición de cabeza en puente. (Apéndice)	 <p style="text-align: center; font-size: small;">Principio de acción-reacción</p>	
12:50	20' 8. [P] Preparamos minitramp + colchoneta caídas + colchonetas 2x1m. 9. [P,C] Dispónganse por parejas: Explicación ER. 10. ACM, iniciación [ER]: a) Rebotes, bote, vuelo, recepción (“natillas Creyer”).		

³ El 5-12-2011 fue puente.

Sessions etapa 1 (a càrrec del Professor-tutor)

<u>Inici</u>	<u>Dura</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
		b) Entrada. c) Carrera, entrada, vuelo, recepción.	
		Parte final	
13:10	5'	1. [P] Llámese a una delegada de cada grupo [ME]: Saque cada grupo un banco sueco y dispóngalo donde quiera, separado de otros y de paredes. 2. COO Juego de Las equilibristas .	
	2'	Rellenar hoja de aprendizaje.	
13:17		Fin de la sesión 3.ª	
	5'	Devolución colchonetas a sala PM.	

Sessions etapa 1 (a càrrec del Professor-tutor)

EDUCACIÓ FÍSICA COOPERATIVA

Pràctica del mètode de Descobriment guiat

Cada pregunta té una sola resposta, que el grup de treball ha d'esforçar-se a trobar durant el temps assignat: 7 min en **total**, a partir de la recepció d'aquest full.

Pregunta Posició més idònia del cap quan fem el pont? Per què?

Forma de treballar:

- Una companya llegeix la pregunta i totes (ella inclosa) performen pràcticament durant una estoneta (COMPTE, no sols parlant, sinó també performant), cercant la posició més idònia que doni la millor resposta a la pregunta.
- Transcorregut el temps de pràctica, la Professora invitarà un grup a mostrar **pràcticament** la millor resposta a la resta de la classe. Hom invitarà també a enraonar la resposta.

Consells:

- Un cop fet el pont, **sempre** amb ajut de dues companyes de la forma que hem après, poseu diverses posicions del cap, i fixeu-vos que
Hem de cercar una posició del cap que sigui còmoda per al coll
i que ens permeti restar un temps mantenint la posició de tot el cos
i que no ens faci mal a les espatlles,
ni a l'esquena...
- Heu de practicar TOTES les companyes del grup, per comprobar el que cadascuna proposi.
- Feu diverses repeticions, i cada cop canvieu la manera de posar el cap.

EDUCACIÓ FÍSICA COOPERATIVA

Pràctica del mètode de Descobriment guiat

Cada pregunta té una sola resposta, que el grup de treball ha d'esforçar-se a trobar durant el temps assignat: 7 min en **total**, a partir de la recepció d'aquest full.

Pregunta Posició més idònia del cap quan fem el pont? Per què?

Forma de treballar:

- Una companya llegeix la pregunta i totes (ella inclosa) performen pràcticament durant una estoneta (COMPTE, no sols parlant, sinó també performant), cercant la posició més idònia que doni la millor resposta a la pregunta.
- Transcorregut el temps de pràctica, la Professora invitarà un grup a mostrar **pràcticament** la millor resposta a la resta de la classe. Hom invitarà també a enraonar la resposta.

Consells:

- Un cop fet el pont, **sempre** amb ajut de dues companyes de la forma que hem après, poseu diverses posicions del cap, i fixeu-vos que
Hem de cercar una posició del cap que sigui còmoda per al coll
i que ens permeti restar un temps mantenint la posició de tot el cos
i que no ens faci mal a les espatlles,
ni a l'esquena...
- Heu de practicar TOTES les companyes del grup, per comprobar el que cadascuna proposi.
- Feu diverses repeticions, i cada cop canvieu la manera de posar el cap.

Sessions etapa 1 (a càrrec del Professor-tutor)

Centre: UAB – FCE / CP La Floresta	<u>Instal.lació</u>	<u>Data</u>	<u>Hora</u>
Programa: EF cooperativa / PAFS	Gimnasio	L 16/01/12	12:10
Nivell: 6.º Sessió: 6.ª	Material:	Colchonetas + minitramp	

<u>Continguts estructurals</u>	RA / AC / JM
<u>Continguts psicopedagògics</u> [claves: {no se hizo}]	
Procediments=	Automatización puente / microenseñanza. / automatización ACM
Conceptes=	Circulación en circuito.
Valors=	Interés por colaborar con las compañeras. Respeto por orden y momento de circulación

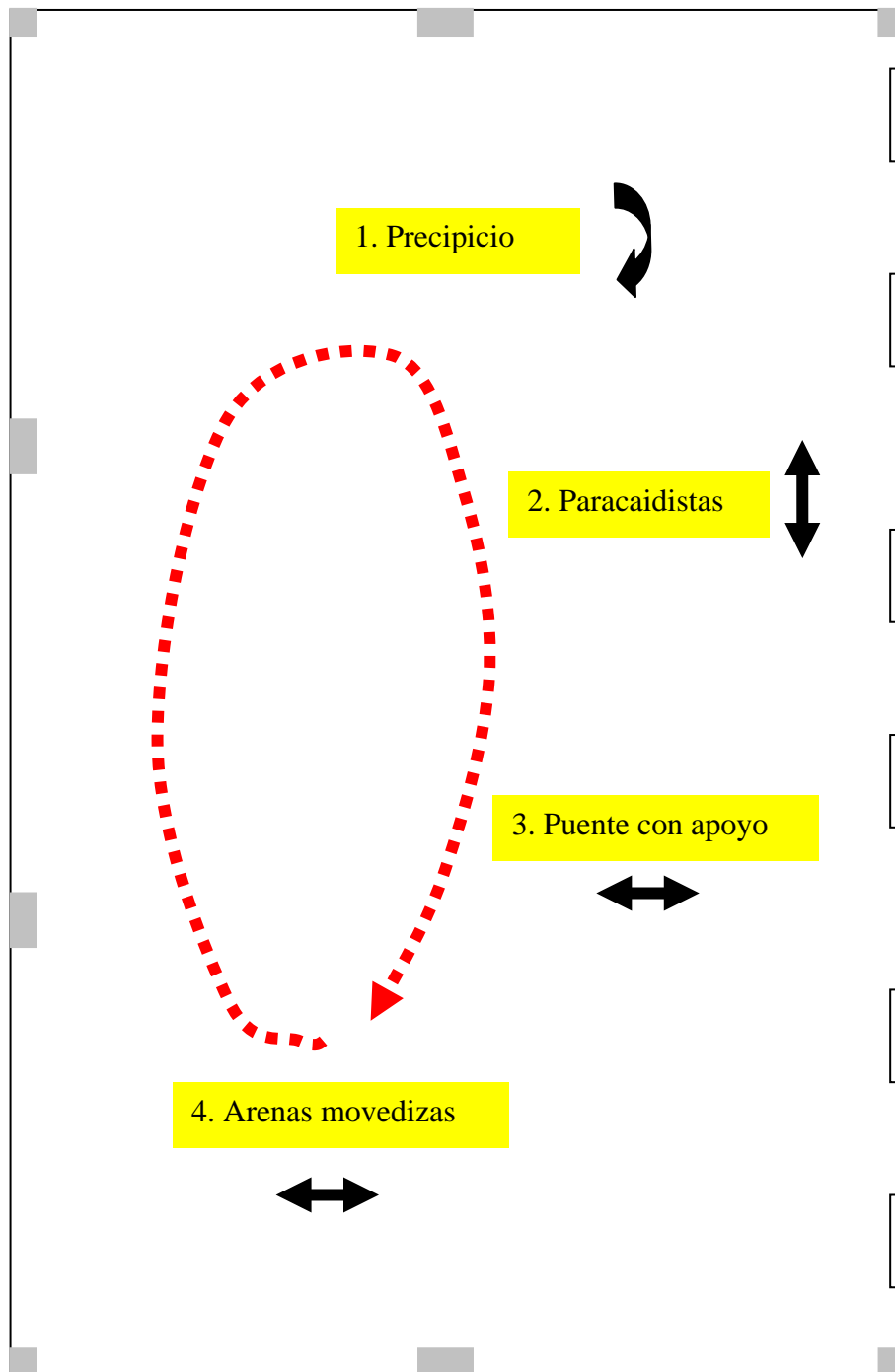
<u>Inici</u>	<u>Dura</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
12:10		Cortesía. / Inicio preparación circuito de asimilación (CTAS). <u>Presentación</u> 1' 1. Bienvenida a la sesión. 2. [AVN] {Episodio de Horacio hacia José Manuel el 9-01 ppdo.} SUSTITUIDO POR COMENTARIO PRIVATIVO ANTE AUSENCIA DE HORACIO <u>Introducción a la sesión</u> 1' Lo que haremos hoy. <u>Parte principal</u>	
12:12		{1. {[C] Recordatoria principios de la carrera económica.} 7' 2. [P] RA Carrera vigorosa en parejitas, con locomotoras sucesivas. 3' 3. [P] Entrada en rueda, ejercicios de calentamiento. 4. [C] Recordatoria de doblar rodillas antes de torsiones de Tr.	
12:22	13'	5. [P] Formar tres grupos y nombre cada grupo una delegada, que acudirá a recibir instrucciones del PEF [ME] para terminar de montar circuito de asimilación [CTAS]. Véanse en apéndices anexos el plano distribución + los carteles info. 6. [P] Terminar de montar CTAS Indiana Jones: a) REP+VAD (“precipicio”). b) ACS Ángel (“paracaidistas”). c) ACS Puente con apoyo (“puente colgante”). d) DESL+EQ (“arenas movedizas”).	
12:45		10' 7. [P] Performance de CTAS. 8. [P] {Preparamos minitramp + colchoneta caídas + colchonetas 2x1m. 9. [P] ACM [ER]: [N’HI HA VIDEO] a) Saltos de calentamiento. Ampliación a tocarse pies. b) Medio giro.	
13:05		<u>Parte final</u> 8' 1. [P] GRU Juego de La pelota sentada (133). 2' Rellenar hoja de aprendizaje.	
13:15		Fin de la sesión 6.ª	

Plano de distribución estaciones circuito de asimilación (CTAS) de Indiana Jones (HLOC)

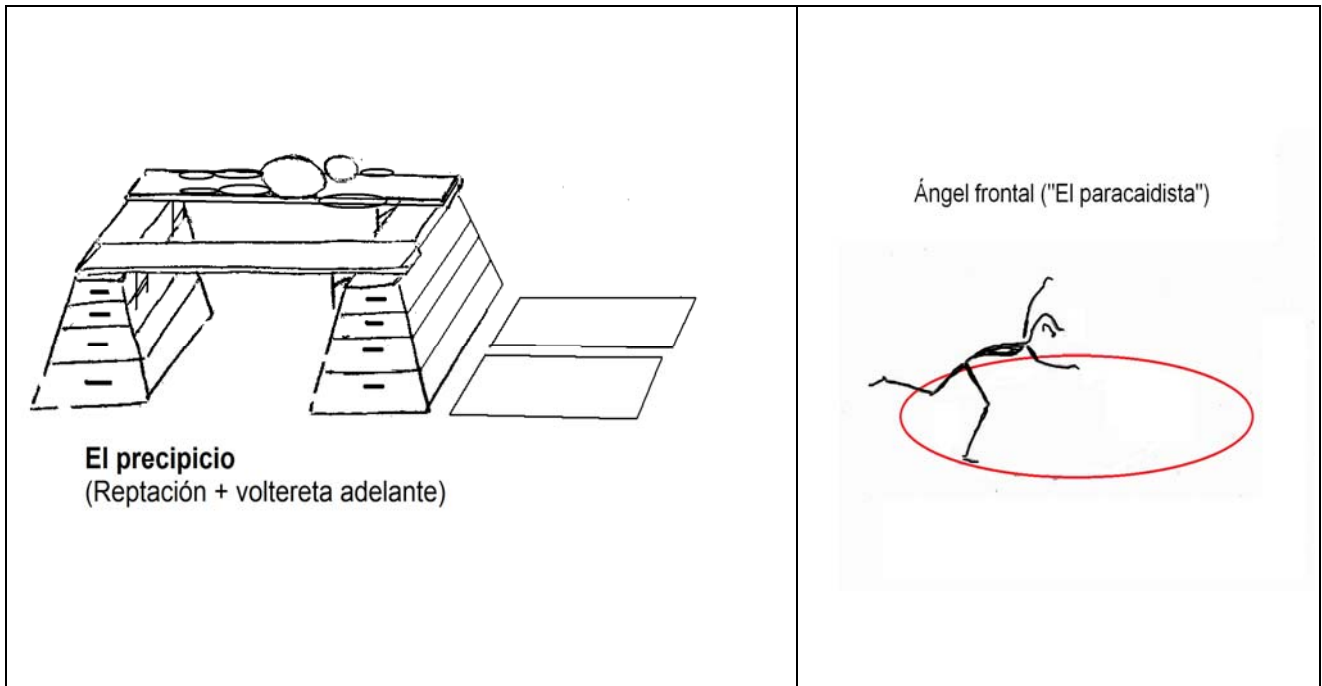
Cada estación va numerada y denominada.

Las flechas gruesas indican dirección de ejercitación en cada estación.

La flecha de trazo discontinuo indica sentido de realización del circuito.

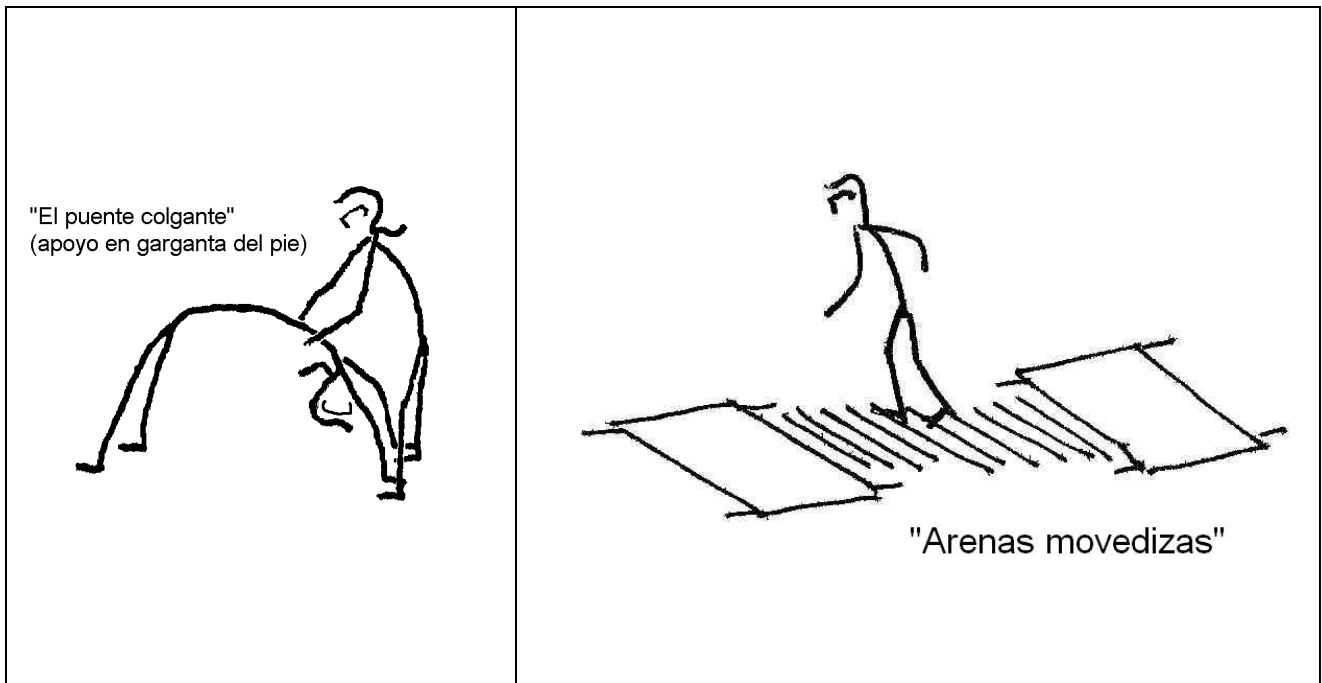


Cartells de les estacions del CTAS HLOC



Estació 1

Estació 2



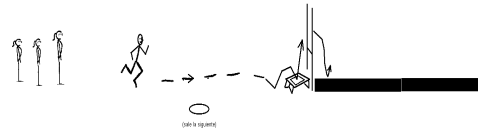
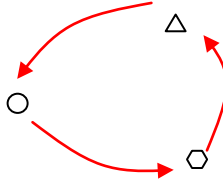
Estació 3

Estació 4

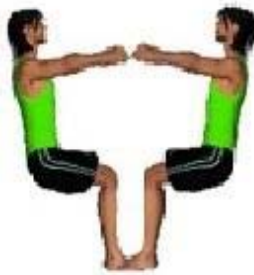
Sessions etapa 1 (a càrrec del Professor-tutor)

Centre: UAB – FCE / CP La Floresta	<u>Instal.lació</u>	<u>Data</u>	<u>Hora</u>
Programa: EF cooperativa / PAFS	Gimnasio	L 23/01/12	12:10
Nivell: 6.º Sessió: 7.ª	Material: Colchonetas + minitramp		

<u>Continguts estructurals</u>	RA / AC / JM
<u>Continguts psicopedagògics</u> [claves: {no se hizo}]	
Procediments=	Voltereta atrás con entrada sentada. Puente. / Control vuelo en ACM.
Conceptes=	
Valors=	Interés por colaborar con las compañeras. Valoración del esfuerzo.

<u>Inici</u>	<u>Dura</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
12:10	5'	<p>Cortesía.</p> <p><u>Presentación</u></p> <p>1. Bienvenida a la sesión.</p> <p>2. [AVN] Recordatoria ayudas como fuente de cooperación y seguridad.</p> <p><u>Introducción a la sesión</u></p> <p>1' Lo que haremos hoy.</p> <p><u>Parte principal</u></p>	
12:16	8'	1. [P] RA Carrera vigorosa en parejitas, nombrando cada cierto tiempo una locomotora .	
	6'	2. [P] Entrada en rueda, ejercicios de calentamiento.	
12:30	20'	<p>3. [C] Explicación forma de trabajo: dos grupos, uno con PI, el otro en AT con el Profesor.</p> <p>4. [P] ACS Grupo A [AT]:</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Voltereta atrás (VAT) entrada sentada.</p> <p style="margin-left: 20px;">{b) Puente.}</p> <p style="margin-left: 20px;">c) La vela de cera.</p> <p>5. Cambio de grupos.</p>	<p>4. [P] ACS Grupo B Acrosport x 2 [PI]:</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Realizar ejercicios del PI.</p> <p style="background-color: cyan; padding: 2px;">Véase apéndice 2004 Roundneff</p> <p style="background-color: yellow; padding: 2px;">[N'HI HA VIDEO]</p>
12:50	20'	<p>6. [P] Preparamos minitramp + colchoneta caídas + colchoneta 2x1m + protección fondo.</p> <p>7. [P] ACM [ER]:</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Saltos de calentamiento. Ampliación a Abrazarse rodillas.</p> <p>8. [P] Colocamos saltómetro h= 90cm entre minitramp y colchoneta:</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Salto de altura. [N'HI HA VIDEO]</p>	
13:10	5'	1. [P] C/O Juego de Los tres campos (69).	
	2'	Rellenar hoja de aprendizaje / Tiempo libre.	
13:17		Fin de la sesión 7.ª	

(c) 2004 Roundneff



1



2



3



4



5



6



7

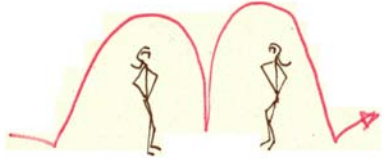


8

Sessions etapa 1 (a càrrec del Professor-tutor)

Centre: UAB – FCE / CP La Floresta	<u>Instal.lació</u>	<u>Data</u>	<u>Hora</u>
Programa: EF cooperativa / PAFS	Gimnasio	L 30/01/12	12:10
Nivell: 6.º Sessió: 8.ª	Material: Colchonetas + minitramp		

<u>Continguts estructurals</u> RA / AC / JM
<u>Continguts psicopedagògics</u> [claves: {no se hizo}]
Procediments= Voltereta atrás con entrada sentada. Puente. / Control vuelo en ACM
Conceptes=
Valors= Interés por colaborar con las compañeras. Valoración del esfuerzo.

<u>Inici</u>	<u>Dura</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>		
12:10	5'	<p>Cortesía.</p> <p><u>Presentación</u></p> <p>1. Bienvenida a la sesión.</p> <p>2. [AVN] Exordio sobre esfuerzo como fuente de aprendizaje.</p> <p><u>Introducción a la sesión</u></p> <p>1' Lo que haremos hoy.</p> <p><u>Parte principal</u></p>			
12:16	9'	<p>1. [P] RA Carrera vigorosa en parejitas, nombrando cada cierto tiempo una locomotora.</p>			
	5'	<p>2. [P] Entrada en rueda, ejercicios de calentamiento.</p>			
12:30	20'	<p>3. [C] Explicación forma de trabajo: dos grupos, uno con PI, el otro en AT con el Profesor.</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>4. [P] ACS Grupo A (AT):</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Voltereta atrás entrada sentada.</p> <p style="margin-left: 20px;">b) Puente.</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top; border-left: 1px solid black; padding-left: 10px;"> <p>4. [P] ACS Grupo B Graetsche (PI).</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Realizar ejercicios del PI.</p> <p style="margin-left: 20px;">Véase apéndice. [N'HI HA VIDEO]</p> </td> </tr> </table> <p>5. Cambio de grupos.</p>	<p>4. [P] ACS Grupo A (AT):</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Voltereta atrás entrada sentada.</p> <p style="margin-left: 20px;">b) Puente.</p>	<p>4. [P] ACS Grupo B Graetsche (PI).</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Realizar ejercicios del PI.</p> <p style="margin-left: 20px;">Véase apéndice. [N'HI HA VIDEO]</p>	
<p>4. [P] ACS Grupo A (AT):</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Voltereta atrás entrada sentada.</p> <p style="margin-left: 20px;">b) Puente.</p>	<p>4. [P] ACS Grupo B Graetsche (PI).</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Realizar ejercicios del PI.</p> <p style="margin-left: 20px;">Véase apéndice. [N'HI HA VIDEO]</p>				
12:50	15'	<p>6. [P] Preparamos minitramp + colchoneta caídas + colchoneta 2x1m + protección fondo.</p> <p>7. [P] ACM (ER): [N'HI HA VIDEO]</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Saltos de calentamiento. Ampliación a Cangrejo.</p> <p style="margin-left: 20px;">b) Giro / medio giro.</p> <p style="margin-left: 20px;">c) Carpa abierta.</p> <p><u>Parte final</u></p>			
13:05	8'	<p>1. [P] TAR Juego de Las estatuas (430).</p> <p>[N'HI HA VIDEO]</p>			
	2'	<p>Rellenar hoja de aprendizaje / Tiempo libre.</p>			
13:15		<p>Fin de la sesión 8.ª</p>			

EDUCACIÓ FÍSICA COOPERATIVA

Data:

Grup:




Alumnes: a) b) c)
 d) e)

Informació per a les persones alumnes:

- a) Aquest full conté activitats per a la millora de diverses acrobàcies que ja heu après en sessions anteriors o que són molt fàcils.
- b) Elegiu una alumna encarregada de fer-hi les anotacions necessàries: nom de les alumnes i nombre de repeticions.
- c) Després, agafeu el material necessari i feu les activitats en l'ordre en què estan descrites, anotant en el requadre corresponent les que cada alumna fa i al dors, si escau, observacions sobre el desenvolupament (dificultats, etc.).
- d) **Elegiu una persona ajudant diferent en cada torn de repeticions.**
- e) Si hi ha alguna cosa que no enteneu, demaneu-ne informació addicional a la professora.
- f) En acabar cada sessió, retorneu aquest full a la professora.

Activitats:

Agafeu un matalasset i performeu-hi d'entre tres i cinc repeticions cada una de les tasques que segueixen:

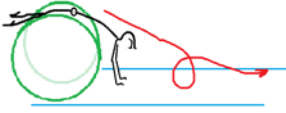
Tasques		Alumna	Repeticions:
<p>1. Tombarella endavant amb carpa oberta i sortida en àngel. [UNA AJUDA] <i>Carpa oberta = cames estirades i obertes. Sortida = posició final.</i> <i>Àngel = dempeus, tronc estirat, cap mirant cap a dalt i braços estirats per damunt en diagonal.</i></p> <div style="text-align: center;">  <p>Posición en Ángel</p> </div>		a ----- b ----- c ----- d ----- e	
<p>2. Planxa facial a dorsal (Graetsche). [NO CAL AJUDA, NI MATALASSET] <i>Planxa facial = posar les mans en el terra, i estendre les cames cap al darrera, a quedar-s'hi bocaterrosa amb el cos i els braços estirats amb suport manual.</i> <i>Graetsche = rotació del cos al voltant de l'eix longitudinal [EN VERMELL], a quedar-se panxa enlaire (planxa dorsal).</i></p> <div style="text-align: center;">  <p>Planxa facial</p> <p>Planxa dorsal</p> </div> <p><i>Es tracta de passar de la planxa facial a la planxa dorsal i viceversa. A cada repetició, feu tres o quatre girs cap a un costat i després cap a l'altre.</i></p>		a ----- b ----- c ----- d ----- e	
<p>3. Rodament longitudinal planxat ("Croqueta"). [UNA AJUDA] <i>Tombats panxa amunt, braços estirats per sobre del cap; fem rodaments sobre l'eix longitudinal del cos vers un costat del matalasset i vers l'altre.</i></p> <div style="text-align: center;">  <p>La Croqueta</p> </div>		a ----- b ----- c ----- d ----- e	

Observacions generals sobre aquesta activitat [escriuiu al dors les que en vulgueu fer]

Sessions etapa 1 (a càrrec del Professor-tutor)

Centre: UAB – FCE / CP La Floresta	<u>Instal.lació</u>	<u>Data</u>	<u>Hora</u>
Programa: EF cooperativa / PAFS	Gimnasio	L 13/02/12	12:10
Nivell: 6.º Sessió: 10	Material: Colchonetas + cilindro PM		

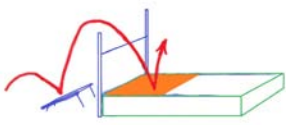
<u>Continguts estructurals</u> RA / AC / JM
<u>Continguts psicopedagògics</u> [claves: {no se hizo}]
Procediments= Automatización voltereta adelante / lanzada.
Conceptes=
Valors= Interés por colaborar con las compañeras.

<u>Inici</u>	<u>Dura</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
12:30		<p>{Cortesía.} LLEGARON 15 MIN TARDE POR PREPARACIÓN FESTIVAL</p> <p><u>Presentación</u></p> <p>{1. Bienvenida a la sesión.}</p> <p>{2. [AVN] Actitud postural cuando nos sentamos en el suelo.}</p> <p><u>Introducción a la sesión</u></p> <p>1' Lo que haremos hoy.</p> <p><u>Parte principal</u></p>	
12:31	10'	1. [P] RA Carrera vigorosa en parejitas, nombrando cada cierto tiempo una locomotora .	
	5'	2. [P] Entrada en rueda, ejercicios de calentamiento.	
12:46	14'	<p>3. [P] ACS Repaso volteretas:</p> <p style="margin-left: 20px;">a) VAD sobre rodillo (cilindro abatido).</p> <p style="margin-left: 20px;">b) {VAT entrada de pie.}</p> <p>4. [P] ACS Inic. remontado sobre cilindro abatido.</p> <p style="text-align: center;">[N'HI HA VIDEO]</p> <p>5. [P] Fórmense dos hileras de parejitas frente a colchoneta de caídas y repártanse dos picas a las dos primeras de cada hilera.</p>	 <p style="text-align: center; font-size: small;">VAD sobre rodillo</p>
13:00	10'	<p>6. [P] Repaso VAD lanzadas de los bomberos (rueda con transmisión de pica):</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Individual, “incendio” normal. [N'HI HA VIDEO]</p> <p style="margin-left: 20px;">b) Por parejas, “incendio” químico.</p> <p style="margin-left: 20px;">c) Individual, “incendio” rascacielos: plancha dorsal (gran yacida).</p> <p>7. [P] {Preparamos minitramp + colchoneta caídas + colchonetas 2x1m + protección.}</p> <p>8. {[P] ACM (ER):</p> <p style="margin-left: 20px;">a) Salto con recepción controlada.</p> <p style="margin-left: 20px;">b) León.}</p> <p><u>Parte final</u></p>	
13:10	5'	1. [P] TAR Juego de Las estatuas (430).	
	2'	Rellenar hoja de aprendizaje / Tiempo libre.	
13:17		Fin de la sesión 10.	

Sessions etapa 1 (a càrrec del Professor-tutor)

Centre: UAB – FCE / CP La Floresta	<u>Instal.lació</u>	<u>Data</u>	<u>Hora</u>
Programa: EF cooperativa / PAFS	Gimnasio	L 20/02/12	12:10:00
Nivell: 6.º Sessió: 11	Material:	Colchonetas + minitramp + saltómetro	

<u>Continguts estructurals</u>	RA / AC / JM
<u>Continguts psicopedagògics</u> [claves: {no se hizo}]	
Procediments=	Trepas en espalderas
Conceptes=	
Valors=	Interés por colaborar con las compañeras.

<u>Inici</u>	<u>Dura</u>	<u>Activitats / tasques</u>	<u>Dibuix/esquema</u>
12:10	5'	Cortesía. <u>Presentación</u> 2' 1. Bienvenida a la sesión. 2. [AVN] Actitud postural cuando nos sentamos en el suelo. <u>Introducción a la sesión</u> Lo que haremos hoy. <u>Parte principal</u>	
12:17	10'	1. [P] RA Carrera vigorosa en parejitas, nombrando cada cierto tiempo una locomotora . Simultáneamente, inicio programa de canto en carrera: PEF como solista, escolares+estudiantes como coro. [“Submarino amarillo”, de Los Beatles.] 5' 2. [P] Entrada en rueda, ejercicios de calentamiento.	
12:32	10'	3. [C]Explicación forma de trabajo: dos grupos, uno con PI, el otro en AT con el Profesor. 4. [P] ACS Grupo A (AT): a) Vertical sin impulso. b) VAT entrada de pie. c) Pino sobre compañera c/AM.	4. [P] PI Grupo B Acrosport en espalderas: a) Imitar posiciones de los PI. (Apéndice) b) Inventar posiciones propias. Véase anexo fotos.
12:42	10'	5. Cambio de grupos.	
12:52	18'	6. [P] Preparamos minitramp + saltómetro + colchoneta caídas + colchoneta 2x1m + protección fondo. 7. [P] ACM (ER): Salto h=110cm con recepción controlada. [N'HI HA VIDEO]	
		<u>Parte final</u>	
13:10	5'	1. [P] JS Juego de Manos calientes (Lío, lío) (512). [N'HI HA VIDEO]	
	5'	2. Información cambio día / instalación. Rellenar hoja de aprendizaje. 3. Encuesta desideratas actividades para la etapa 2: Hip-hop, Teatro, Lanzamientos, Puntería, Hockey.	
13:20		Fin de la sesión 11 y de la etapa 1: despedida como Profesora.	

Sessions etapa 1 (a càrrec del Professor-tutor)

Apèndix sessió 11: Fitxes PI modalitat gràfica [tamany reduït per a l'edició]

ACROESCALADA⁵



⁵ Font: García Busto, Óscar, "Acroescapada (acrotrepas o acroespalderas)", EFDeportes, Revista Digital, Buenos Aires, Año 14, Nº 137, Octubre de 2009 (www.efdeportes.com/efd137/acroescapada-acrotrepas-o-acroespalderas.htm, consulta de 18-05-2011)

Sessions de l'etapa 2 (a càrrec dels estudiants de la Facultat)

1.ª sessió (12.ª del total)	Professores: Mª Pilar Calvo y Marta Sánchez (DOEF)
Data: 28-02-2012 ¹	Instal.lació: Bosc, pati davanter i pista BQ
Hora: 12:15	Material: Pitralls / Pilotes de bàsquet
Continguts estructurals:	Resistència aeròbica (RA), conductes tàctiques bàsiques (CTB) i relaxació (REL)

Activitats previstes	Dura	Fet	Observacions
PART INICIAL			
<p>Tocar i parar Stop (OPO) Organització: Tots Desenvolupament: Variant en la què els que es volen salvar han de quedar amb les cames obertes i esperar que algú els hi passi per sota, per continuar corrents. A mesura que passi el temps, augmentarà el nombre de jugadors que paren. Variants: Salvar-se posant-se en posició de poltre perquè el company el salti. Estiraments d'escalfament Es pretén que siguin els mateixos alumnes els que proposin els exercicis d'estiraments.</p>	10'	NO	<p>No hem pogut fer aquest joc, perquè hem sortit a córrer ja que el programa prescrivia RA, i no ens n'havíem adonat. Com que no ho teníem previst, el grup s'ha descontrolat. No sabíem quin era el recorregut així que ens han guiat els alumnes. Hem anat fins al final del camí i hem tornat, però alguns alumnes estaven cansats, i anaven a diferents ritmes.</p> <p>Com que no han rebut directrius prèvies, no ha quedat molt bé.</p>
PART PRINCIPAL			
<p>Bot en carrera (CTB Bàsquet) Organització: Tot el grup en dues fileres. Surten d'un en un i han d'anar botant la pilota fins a un punt a uns 7 metres i tornar. Quan arriben a la filera li passen la pilota al següent i aquest fa el mateix, i així successivament.</p>	10'	SI	<p>Aquesta activitat l'hem pogut realitzar correctament però ens hem adonat que era massa bàsica pels alumnes ja que gairebé tots dominaven la conducció de la pilota amb la mà.</p>
<p>Joc del mareig (CTB Bàsquet) Organització: Es formen dues rotllanes. Descripció: Es van passant la pilota de la manera que vulguin, sense cap ordre establert. Quan portin dos o tres minuts, es juga al "mareig": un alumne es posa enmig de la rotllana i ha d'interceptar la pilota. Si la toca l'agafa, l'últim de la rotllana que l'ha prèviament tocada ocuparà el lloc del mig.</p>	10'	SI	<p>La primera part de l'activitat l'han realitzat correctament però el joc del mareig els hi ha costat una mica fins que han entès la dinàmica. Hem intentat animar els alumnes.</p>
<p>Relleus (TAS, RA)² Organització: Dos equips en fileres. Descripció: Farem curses de relleus dins d'un espai curt: - Corrents normal / - A trot -Saltant a peus junts / -A peu coix.</p>	7'	SI	<p>El professor tutor ha considerat que algunes parts eren perilloses, perquè al haver-hi competició alguns exercicis eren de risc i es podien fer mal.</p>

¹ A partir d'avui canviem el dia de dilluns a dimarts, la qual cosa permet la reincorporació de la Marta.

Activitats previstes	Dura	Fet	Observacions
<p>El tren (TAS, RA) Organització: Dos grups de quatre, en filera, agafats per la cintura ("el tren"), i la resta, lliures. Descripció: Els trens van trotant suaument per l'espai i els que estaran sense grup han de "pujar al tren", agafant de la cintura un jugador de darrere. Si aconseguix agafar-se al "tren", el jugador del davant surt disparat i intenta "pujar" a un altre tren.</p>	7'	SI	En aquest joc, sembla que els alumnes s'ho han passat bé, però estaven molt esverats.
<p>El Soldadet (OPO, RA) Organització: Dos o tres alumnes paren, la resta lliures. Descripció: Els alumnes atrapats són col·locats en un espai del camp, la presó. Per a ser salvats, els companys han de picar-li la mà. El joc s'acaba o bé quan tots els alumnes han estat atrapats o quan són tots salvats.</p>	7'	NO	Aquest joc no l'hem realitzat, perquè s'acabava el temps i havíem de passar a fer estiraments i tornada a la calma. Tampoc ha suposat cap problema per la sessió.
TORNADA A LA CALMA			
<p>Estiraments de flexibilitat</p> <p>El Rellotge (REL) Organització: Tots Descripció: Asseguts calculen quan ha passat un minut de rellotge sense tenir cap punt de referència. A mesura que pensen que ha passat el minut, aixequen la mà. La docent controlarà el temps. Guanya qui més s'ha acostat. El realitzarem dues vegades.</p>	10'	SI	Ens ha faltat ser més curoses amb les expressions utilitzades per no ser dogmàtiques. Per comptes de dir que s'han de realitzar estiraments per acabar la sessió, hauríem d'haver dit que "es poden", ja que hi ha més maneres d'acabar la sessió. Realitzat tal i com estava previst.

Valoració de la sessió

En aquesta sessió hem obtingut una qualificació molt baixa, però ens ha servit per canviar completament la manera d'enfocar les pràctiques. Reflexions, com per exemple, veure que hem abusat del joc competitiu com a recurs, ja que hem creat massa situacions de tensió entre les alumnes.

² **Nota del Professor tutor:** Este juego y los que siguen en esta sesión NO desarrollan la RA, sólo la ejercitan en la medida que las jugadoras estén corriendo voluntariamente toda la duración del juego, lo cual es contrario a la lógica del propio juego.

Sessions de l'etapa 2 (a càrrec dels estudiants de la Facultat)

2.ª sessió (13.ª del total)	Professores: M ^a Pilar Calvo y Marta Sánchez (DOEF)
Data: 6-03-2012	Instal.lació: Bosc, pati davanter i pista BQ
Hora: 12:15	Material: Pitralls / Pilotes de bàsquet i de futbol
Continguts estructurals:	Resistència aeròbica, cant, conductes tàctiques bàsiques i relaxació

Activitats previstes	Dura	Fet	Observacions
PART INICIAL			
<p>Carrera econòmica (RA) amb cant Pel bosc, fem un recorregut cantant la cançó de "La sardina".</p> <p>Estiraments d'escalfament Dirigits per la mestra.</p> <p>Dividim els alumnes en dos grups: Un grup farà les activitats de futbol i l'altre les de bàsquet. Després farem canvi.</p>	13'	SI	La carrera ha estat més organitzada. La cançó de "La sardina" ha servit per a que els alumnes aguantessin tot el temps previst fent la carrera econòmica.
PART PRINCIPAL			
<p>Futbol (CTB): Roda de tirs Organització: Es col·loquen en tres fileres i només en la filera 1 hi ha la pilota. Cada filera té una tasca diferent. En la filera 1 es passa la pilota a la filera 2, el de la filera 2 li tornen la pilota al de la filera 1 i aquest xuta a porteria (filera 3). La rotació és de la 1 a la 2, de la 2 a la 3 i de la 3 a la 1.</p>	7'	SI	Ha costat entendre la dinàmica però un cop ho han entès s'ho han passat bé i ja canviaven ràpid de posicions.
<p>Futbol (CTB): 3x2 Organització: Dos equips i un porter (només una porteria) Descripció: L'equip que ataca ho fa amb superioritat, és a dir atacant 3 i defensen 2. El porter únicament ocupa la porteria. Si es marca l'equip atacant o recupera la pilota l'equip defensor, es recompensa amb un punt. Es canvien els rols als 4 minuts.</p>	7'	SI	Hem volgut treballar la superioritat de l'atacant i la defensa, a més del joc net. S'ha treballat bé.
<p>Futbol (CTB): 3x3 Organització: Es munten dos equips i dos porteries. Descripció: Partidet de 3x3.</p>	7'	SI	
<p>Bàsquet (CTB): Roda d'encistellar Organització: Es col·loquen en 3 fileres. Descripció: La filera 1 té la pilota i li passa a la filera 2. La filera 2 li torna i la filera 1 llença a cistella. La filera tres que està sota la cistella agafa el rebot. Rotació: 1 a la 2, 2 a la 3 i 3 a la 1.</p>	7'	SI	Els hi ha costat entendre la dinàmica i he hagut d'explicar-ho varies vegades. Un cop han entès el funcionament ha millor.

Activitats previstes	Dura	Fet	Observacions
<p>Bàsquet (CTB) : Joc del mareig en moviment.</p> <p>Organització: Es formen grups de tres i cada trio té una pilota.</p> <p>Descripció: Un de cada trio es posa enmig i mentre els altres dos es passen la pilota ha d'intentar interceptar-la. Si ho fa es canvien el lloc amb l'últim que ha tocat la pilota.</p>	7'	SI	Aquest joc el vàrem realitzar en la sessió anterior però en aquesta la intenció era que els grups fossin més reduïts i que estiguessin en moviment.
<p>Bàsquet (CTB): 3x3</p> <p>Organització: Es fan dos equips.</p> <p>Descripció: Partidet 3x3 amb una cistella. Primer ataca sempre un equip i després l'altre. Si la defensa recupera la pilota l'equip atacant ha de començar de nou. Han de tocar tots la pilota abans de llençar a cistella.</p>	7'	SI	Hem volgut acabar amb un partidet de bàsquet amb les normes bàsiques d'aquest esport.
TORNADA A LA CALMA			
<p>Joc d'arrancar cebes (REL)</p> <p>Descripció: Tots asseguts a terra formant una filera i agafats per la cintura menys un. Aquest un ha d'estirar del primer de la fila amb força i intentar que es desenganxi de la filera. Cada vegada que algú es desenganxi passarà a ajudar a que la resta també ho faci.</p>	5'	NO	No hem realitzat aquest joc ³ perquè no ens ha donat temps. El teníem previst però només si en era possible realitzar-lo ja que no formava part important dels continguts de la sessió.

Valoració de la sessió

Aquesta sessió ens ha anat molt més bé que l'anterior. Hem quedat força estona abans per acabar de preparar-ho tot, disposar el material, organitzar l'espai... I això, s'ha pogut reflectir en els resultats. En aquesta sessió hem obtingut millor qualificació. Se'ns ha valorat la capacitat de superació i l'esforç realitzat rere el fracàs anterior. Tots aquells punts negatius de la sessió anterior que hem millorat, ens ha puntuat positivament. També hem tingut algunes minoracions relacionades amb la pobresa de les explicacions o l'absència de referències espacials.

³ **Nota del Professor-tutor:** Menos mal que no lo habéis realizado, porque hubiérais obtenido una minoración adicional.

Sessions de l'etapa 2 (a càrrec dels estudiants de la Facultat)

3.ª sessió (14.ª del total)	Professores: Marta Sánchez y Mª Pilar Calvo (DOEF)
Data: 13-03-2012	Instal.lació: Bosc, pati davanter i pista BQ
Hora: 12:15	Material: Pitralls / Pilotes de futbol / Estics i pilotes d'hoquei / Cons
Continguts estructurals:	Resistència aeròbica, cant, conductes tàctiques bàsiques i relaxació

Activitats previstes	Dura	Fet	Observacions
PART INICIAL			
<p>Carrera econòmica (RA) amb cant Pel bosc, fem un recorregut cantant la cançó de "Hola Don Pepito".</p> <p>Estiraments d'escalfament Dirigits per la mestre.</p>	13'	SI	La carrera no ha funcionat tan bé com el dia anterior. La cançó no ha agradat gaire i hem acabat cantant "La sardina" i d'altres que sabien els alumnes. El grup s'ha dividit per ritmes i no ho hem gestionat bé ja que no ens hem repartit en els grups.
Dividim els alumnes en dos grups: Un grup farà les activitats de futbol i l'altre les de bàsquet. Després farem canvi.			
PART PRINCIPAL			
<p>Futbol (CTB): Qui marca s'hi fica Organització: Tots Descripció: Es posen en fila i xuten a porteria (un comença de porter). Si marques gol canvia de rol amb el porter i si no tornes a la fila.</p>	7'	SI	Hem cregut que era un joc dinàmic i en el que el xut, la punteria i la parada son els principals objectius de treball. A més, ha funcionat bé.
<p>Futbol (CTB): Pentàgon Organització: Tots Descripció: Cada alumne es posa a la punta de la figura d'un pentàgon. Han de passar la pilota a un company i anar a ocupar el seu lloc.</p>	7'	SI	El fet de no haver assenyalat la forma del pentàgon ha creat confusió i l'activitat no ha funcionat bé.
<p>Futbol (CTB): Partidet Organització: Es munten dos equips i dos porteries. Descripció: Partidet amb dues porteries</p>	7'	SI	Hem volgut premiar els alumnes amb un partidet de futbol amb les normes típiques d'aquest esport.
<p>Hoquei (CTB): Drive Organització: Es col·loquen dues fileres. Descripció: Han de realitzar el recorregut format pels conos (cada filera té el seu propi recorregut, encara que són iguals) i tornar a la fila per passar la pilota i que surti el company següent.</p>	7'	SI	Com era d'esperar han entès bé el que havien de fer però els hi ha costat una mica el fet de fer el recorregut amb el stick de hoquei.

Activitats previstes	Dura	Fet	Observacions
Hoquei (CTB): Parada i passe Organització: Es formen dos grups. Descripció: Cada grup es reparteix en dues fileres una davant de l'altre. L'activitat consisteix en passar la pilota al company de davant i canviar de filera. Variant: es fa el mateix amb un alumne al mig per a intentar interceptar i es van canviant els rols.	7'	SI	Ha funcionat bastant bé ja que hi ha entès ràpid i han estat bastant hàbils amb el stick de hoquei.
Hoquei (CTB): Partidet Organització: Es fan dos equips. Descripció: Partidet de Hoquei	7'	SI	Hem començat una porteria i fent canvi de rol pero hem acabat jugant amb dues porteries.
TORNADA A LA CALMA			
Joc de Pilota assegurada (REL) (133) ⁴	5'	NO	No hem pogut realitzar aquest joc final per falta de temps.

Valoració de la sessió

Aquesta sessió també ha anat prou bé. Hem obtingut una bona qualificació. Els errors comesos bàsicament són, que a la cursa econòmica hem limitat massa el ritme, amb la qual cosa limitem les alumnes. A més a més, la cançó escollida no ha funcionat bé i hem hagut de tornar a l'anterior. Afortunadament les alumnes tenien ganes de cantar així que elles mateixes escollien cançons diferents.

⁴ Els números que segueixen certs jocs fan referència als que porten en el fitxer *Educación Física: los juegos de la reforma*, 1999, original del Professor-tutor.

Sessió de l'etapa 2 (a càrrec dels estudiants de la Facultat)

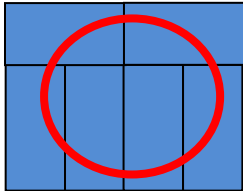
4.ª sessió (15.ª del total)	Professores: Marta Sánchez y Mª Pilar Calvo (DOEF)
Data: 20-03-2012	Instal·lació: Bosc, pati davanter i sala de psicomotricitat
Hora: 12:15	Material: Pitralls / Pilotes de futbol / Estics i pilotes d'hoquei / Cèrcols
Continguts estructurals:	Resistència aeròbica, cant, conductes tàctiques bàsiques i relaxació

Activitats previstes	Dura	Fet	Observacions
PART INICIAL			
Carrera econòmica (RA) amb cant Pel bosc, fem un recorregut cantant la cançó de "Hola (nom del nen), digue'm com estàs? Molt bé". Estiraments d'escalfament Dirigits per la mestra.	13'	SI	Tots els alumnes, excepte un parell han aconseguit fer el recorregut gairebé sense parar tot i que la cançó no ha funcionat en aquest cas tampoc.
PART PRINCIPAL			
Bàsquet (CTB): Baloncabeza Descripció: Un equip comença amb la pilota (atacant) i ha d'aconseguir plantar la pilota dins d'un cercol però només ho poden fer si abans aconsegueixen fer deu passes sense que l'altre equip intercepti la pilota (equip defensor). Si s'intercepta la pilota l'equip atacant torna a començar a comptar de nou. Després es canvien els papers.	13'	SI	La dinàmica l'han entès a la primera i han estat tots molt actius.
Hoquei (CTB): Golf Organització: Cada equip d'abans forma una filera; davant de cada filera i ha un cercol a uns 7 metres i dins d'aquest un altre de més petit. Descripció: S'ha de colpejar la pilota i aconseguir que quedi dins dels cercols. Si queda dins del petit son 3 punts, si queda entre el petit i el gran 2 i si passa aprop, 1 punt.	13'	SI	L'activitat era molt senzilla però ha agradat. Com estava funcionant bé l'hem allargat una mica.
Futbol (CTB): Partit amb canvi de porter S'assignen números als components de cada equip i la mestra van dient el número que s'ha de posar a la porteria.	13'	SI	El futbol sempre agrada a aquestes edats i ha funcionat bé. Han participat tots.
TORNADA A LA CALMA			
Joc de Pilota assegurada (REL) (133)	8'	NO	No hem pogut realitzar aquesta activitat ja que no ha donat temps.

Valoració de la sessió

Al canviar l'organització de la sessió, no hem sabut ajustar bé el temps i l'espai, de manera que no ha quedat una sessió lluïda. A més a més, s'ha dedicat massa estona a unes activitats i menys a d'altres, per la qual cosa no ha quedat repartit el pes en les explicacions de les professores.

5.ª sessió (16.ª del total)	Professores: Javier y Jordi (DOEF)
Data: 10-04-2012 ⁵	Instal.lació: Sala de psicomotricidad
Hora: 12:15	Material: Colchonetas 2x1x0,10m / Cordel de L= 12 m
Continguts estructurals:	Acrobacias, actividades luctatorias (LUC) y juegos sensoriales/ cooperativos

Actividades previstas	Dura	Hecha	Observaciones
PARTE INICIAL			
Carrera continua (RA) Organización: Todo el grupo de clase. Desarrollo: Intentamos salir a correr todas las alumnas juntas al bosque para posteriormente hacer un calentamiento rico y variado.	6'	SI	Hemos salido a correr al bosque. Pensaba que sería beneficioso para las alumnas seguir saliendo a correr sin tener en cuenta el PAN y que el cross ya lo habían hecho.
Estiramientos Dirigidos por el Profesor Javier. Dividimos a las alumnas en dos grupos: Uno hará las actividades luctatorias (con Javier) y el otro, los juegos sensoriales y cooperativos (con Jordi). Hacemos cambio de grupos a la mitad.	4'		
PARTE PRINCIPAL (Profesor Javier)			
Voltereta de judo (ACS) Organización: Grupos de 4 a 6, colchonetas 2x1. Desarrollo: Iniciación a la voltereta de judo.	8'	SI	Aprovechando que durante las sesiones del profesor Galera habíamos trabajado las volteretas, propuse esta variante enfocada a las actividades luctatorias.
Los pescadores (TAS, LUC) Organización: Dos grupos de 3-4, "los peces" y "los pescadores", respectivamente. Se dispone una superficie formada por colchonetas y, dentro, un círculo formado por una cuerda (la "pecera"). Desarrollo: Los peces se sitúan dentro de la pecera y los pescadores, sin entrar en las colchonetas, intentan "pescarlos" arrastrándolos para hacerlos salir de la pecera.	8'	SI	Pusimos 6 pequeñas ocupando 4x3m: 
Agarrar la cola (OPO, LUC) Organización: Parejas, cada jugadora recibe un pañuelo, que se coloca colgando de la cintura por detrás ("la cola"). Desarrollo: Quitarle la cola a la adversaria, y evitar que nos quite la nuestra. Cambio de grupo.	8' 2'	SI	Ha transcurrido con normalidad.
PARTE PRINCIPAL (Profesor Jordi)			
El espejo (JS, EC) Organización: Por parejas, enfrentadas, mirándose. Desarrollo: Una de la pareja hace movimientos, que la otra imitará como si fuera un espejo.	8'	SI	A las alumnas les ha gustado.

⁵ El 27 de marzo hubo huelga de la enseñanza y el 3 de abril fue Semana santa.

Actividades previstas	Dura	Hecha	Observaciones
El hipnotizador (JS, EC) Organización: En grupos Desarrollo: Una alumna hace movimientos con las manos como si fuera una hipnotizadora y las demás quedan relajadas y dormidas efectuando los movimientos recomendados por el hipnotizador.	5'	SI	Ha tenido una gran aceptación entre las alumnas.
Encontrar el tesoro (var. de El trenecito ciego) JS Organización: Parejas, una con los ojos cerrados y la otra es la maquinista. Desarrollo: La maquinista guía al trenecito con señales en los hombros hasta un lugar previamente establecido, en el que hay un "tesoro". La dirección se establece en función de los toques: hombro derecho, a la derecha; hombro izquierdo, a la izquierda; espalda, de frente...	6'	SI	Ha sido una actividad muy dinámica y ha gustado mucho a las alumnas.
El trenecito ciego (JS) Organización: En grupo, todas con los ojos cerrados menos la última, que es la maquinista. Desarrollo: La maquinista transmite señales en los hombros de la de delante, la cual las transmite a la de delante, y así sucesivamente hasta llegar a la primera, que llevará la dirección en función de los toques: hombro derecho, a la derecha; hombro izquierdo, a la izquierda; espalda, de frente...	5'	SI	
Cambio de grupo.	2'		

Valoración de la sesión

Las actividades gustaron en conjunto a las alumnas.

El principal fallo fue hacer dos grupos separados con cambio en la mitad, por imitación demasiado lineal de las sesiones de la anterior unidad didáctica, en la que sí fue pertinente tal tipo de organización. Esto provocó que el grupo que hizo las actividades luctatorias en segundo lugar acabara la clase con ejercicios vigorosos sin opción de vuelta a la calma.

6.ª sessió (17.ª del total)	Professores: Javier y Jordi (DOEF)
Data: 17-04-2012	Instal.lació: Sala de psicomotricidad
Hora: 12:15	Material: Cuerdas de rítmica, 1 para cada alumna
Continguts estructurals:	Acrobacias, actividades luctatorias (LUC) y juegos sensoriales/ cooperativos

Actividades previstas	Dura	Hecha	Observaciones
A partir de esta sesión, trabajará todo el grupo clase simultáneamente, interviniendo cada Profesor alternativamente de un ejercicio al siguiente.			
PARTE INICIAL			
Montar en burro (OPO) [A cargo del Profesor Javier.] Organización: Todo el grupo, una de las alumnas "la lleva". Desarrollo: La que "la lleva" intenta pasársela a otra, tocándola. La perseguida puede salvarse de ser pillada montándose "a burro" en la espalda de cualquier otra.	5'	SI	Después de analizar los fallos de la primera sesión opté por hacer otro tipo de calentamiento mediante un juego. El juego funcionó muy bien.
Estiramientos variados Dirigidos por el Profesor Javier.	3'		
PARTE PRINCIPAL			
Pelea de gallos (OPO) [A cargo del Profesor Javier.] Organización: Por parejas, enfrentadas en cuclillas y con las manos enfrentadas. Desarrollo: Tratar de desequilibrar a la adversaria por medio de empujes de las manos.	4'	SI	
Dónde te escucho (JS) [A cargo del profesor Jordi.] Organización: Un corro de alumnas y una en el medio con los ojos tapados. Desarrollo: Una del corro hace un sonido y la del medio debe acercársele e identificarla.	5'	SI	Ha sido un juego entretenido y rápido de hacer, lo que ha permitido que el grupo entero pudiera asumir los dos roles.
Atrapar al enanito (TAR) [A cargo del Profesor Javier.] Organización: Por tríos, una es el enano y se pone en cuclillas, otra, su defensor, y la tercera, la perseguidora del enano. Desarrollo: Cuando la perseguidora toca al enano: La perseguidora pasa a ser enano, el enano pasa a ser defensor, y la defensora pasa a ser perseguidora.	6'	SI	Introduce la variante de ir en cuadrupedia, mas cómoda para las alumnas, para que no hiciesen actividades tan seguidas con exigencia en las articulaciones de la rodilla.
El código (JS) [A cargo del profesor Jordi.] Organización: Por parejas, se separa una y las demás forman un pasillo irregular sin ser vistas por la pareja que se ha separado. Desarrollo: La pareja que se ha separado debe definir un código auditivo (una cantinela, un ruido concreto, etc...). Una vez hecho esto, un miembro de la pareja se tapa los ojos y, siguiendo el código emitido por la compañera, tiene que recorrer el pasillo sin tropezar.	7'	SI	Ha transcurrido de forma amena y divertida. Las alumnas querían repetir pero no pudimos por falta de tiempo.

Actividades previstas	Dura	Hecha	Observaciones
<p>Las del pasillo intentan entorpecer su recorrido mediante ruidos dispares que perturben el código.</p> <p>Lucha del sumo (LUC) [A cargo del Profesor Javier.]</p> <p>Organización: Cada alumna recibe una cuerda de rítmica y se ponen por parejas, dentro de un círculo formado por las cuerdas de rítmica.</p> <p>Desarrollo: Se agarran por la cintura y cada una debe tratar de sacar a la adversaria del círculo.</p>	7'	SI	Ha transcurrido de forma amena y divertida. Sin incidentes.
<p>La lluvia y el caracol (JS) [A cargo del profesor Jordi.]</p> <p>Organización: Una alumna es "la nube", que se tapa los ojos, otra, "el caracol", que se coloca en cuadrupedia, y el resto se dispone en corro alrededor de las dos.</p> <p>El caracol se desplaza en cuadrupedia por dentro del corro, mientras la nube, guiándose por los sonidos (palmadas) que emitan las jugadoras del corro, debe intentar atraparle.</p> <p>Las palmadas aumentarán en intensidad a medida que la nube se acerque al caracol.</p>	8'	SI	Sin incidentes.
<p>Lucha suiza (LUC) [A cargo del Profesor Javier.]</p> <p>Organización: Por parejas, enfrentados, dándose la misma mano.</p> <p>Desarrollo: Cada jugadora, sin soltarse de la mano, debe tratar de pasar a la espalda de la adversaria y agarrarle de la cintura.</p>	7'	SI	Se lo han pasado muy bien performando esta actividad.
VUELTA A LA CALMA			
<p>La gallinita ciega (537) [A cargo del Profesor Jordi.]</p> <p>Organización: Todo el grupo en un corro, excepto la "gallinita", en el medio.</p> <p>Desarrollo: La gallinita con los ojos tapados, es invitada a buscar "una aguja y un dedal" mientras el corro da vueltas para desorientar a la gallinita.</p> <p>Cuando el corro se detiene, la gallinita tendrá que llegar hasta el corro e identificar a algún componente mediante el tacto.</p>	8'	SI	Un juego muy divertido y muy ameno.

Valoración de la sesión

Durante el desarrollo nos dimos cuenta que gran parte de los ejercicios de actividades luctatorias conllevaban un nivel de exigencia en la distribución de cargas bastante elevado. No obstante, la organización hizo que fuéramos alternando juegos de carga física con juegos de descanso.

7.ª sessió (18.ª del total)	Professores: Jordi y Javier (DOEF)
Data: 24-04-2012	Instal.lació: Prado frente al gimnasio
Hora: 12:15	Material: Dos pelotas ligeras / Tantas pelotas pequeñas (tipo TN o similar) como la mitad de alumnas
Continguts estructurals:	Acrobacias, actividades luctatorias (LUC) y juegos sensoriales/ cooperativos

Actividades previstas	Dura	Hecha	Observaciones
PARTE INICIAL			
Pelota salva (129) [A cargo del Profesor Jordi.] Organización: Todo el grupo, una "la lleva", y el resto tiene una pelota, que se van pasando a discreción. Desarrollo: La que "la lleva" tiene que pillar a una jugadora que no tenga pelota. Cuando una jugadora corra peligro de ser atrapada, se salva si le pasan la pelota.	10'	SI	Juego motivador debido a la alta carga de cooperación para evitar ser pilladas por parte del perseguidor.
PARTE PRINCIPAL			
El encuentro (74) [A cargo del Profesor Javier.] Organización: Todo el grupo. Desarrollo: El Profesor indica una característica y las jugadoras que la reúnan deben intentar juntarse a darse un abrazo. El resto intentará impedirselo obstaculizando sus trayectorias, con las manos a la espalda.	10'	SI	Ha sido un juego divertido y las alumnas han participado vigorosamente.
Granja de los animales (528) [A cargo del Profesor Jordi.] Organización: Todo el grupo. Desarrollo: El profesor dice a cada alumna en secreto el animal al que tiene que imitar. Después, cada alumna se tiene que juntar con las compañeras que imiten su mismo animal.	10'	SI	Un juego muy entretenido y que ha gustado mucho.
Lucha de piratas (LUC) [A cargo del Profesor Javier.] Organización: Por parejas, enfrentadas. Desarrollo: Las jugadoras se ponen simultáneamente a la pata coja y cada una debe intentar que la adversaria apoye los dos pies en el suelo.	10'	SI	La participación de las alumnas y su disposición ha sido buena.
Sigue el código (JS) [A cargo del Profesor Jordi.] Organización: Todo el grupo, en una hilera. Desarrollo: La última de la hilera escribe un mensaje corto en la espalda de la compañera de delante, la cual lo transmite a la espalda de su compañera de delante, y así hasta la primera de la hilera, la cual va a la compañera del final y se lo escribe en la espalda para ver si es el mensaje transmitido al principio.	10'	SI	Juego muy divertido que se podía complicar tanto como se quisiera.
Guardar el tesoro (TAR) [A cargo del Profesor Javier.] Organización: Por parejas, una pelota pequeña. Desarrollo: Un miembro de la pareja debe proteger el tesoro mientras el otro tratará de arrebatárselo.	10'	SI	Al principio ha sido un poco caótico pero poco a poco las alumnas se iban divirtiendo.

Actividades previstas	Dura	Hecha	Observaciones
<p>El teléfono (JS) [A cargo del profesor Jordi.] Organización: Grupos de 4 a 6 jugadoras. Desarrollo: La primera le dirá un mensaje a la siguiente en el oído, y se irán pasando el mensaje de una a otra; la última lo dirá en voz alta y se comprobará si se ha distorsionado.</p>	10'	SI	Se prepararon unos refranes y unos trabalenguas en catalán.
<p>Cazatortugas (TAR) [A cargo del profesor Javier.] Organización: Todo el grupo, una es la cazadora y el resto, tortugas tumbadas boca abajo. Desarrollo: La cazadora debe intentar volver boca arriba a las tortugas; cada tortuga volteada se convierte en cazadora y ayuda hasta que todas sean cazadoras.</p>	10'	SI	Tuvo un gran éxito. Las alumnas querían repetir sin parar.
<p>La fotografía (505) [A cargo del Profesor Jordi.] Organización: Grupos de 6 a 8, una es la fotógrafa. Desarrollo: Las componentes del grupo se disponen como en una fotografía sin que lo vea la fotógrafa. Ésta mira cómo la han hecho durante un rato y se vuelve a dar la vuelta. El grupo cambia algo de la foto y la fotógrafa tendrá que averiguar los cambios realizados.</p>	10'	SI	Sin incidencias.
VUELTA A LA CALMA			
<p>La bomba (TAR) [A cargo del Profesor Jordi.] Organización: Todo el grupo en un corro, una en el medio, con los ojos tapados. Desarrollo: Las del corro se van pasando una pelota mientras la del medio cuenta en voz baja hasta un número que le habrá dicho en secreto el Profesor. Cuando acaba la cuenta dice "Bomba" y la jugadora que tenga la pelota se sentará en el suelo. Se inicia otra jugada y en cada una se sienta la que tenga la pelota al final de la cuenta. Las compañeras adyacentes a las sentadas tendrán que saltar por encima de las piernas de éstas para pasar la pelota a la compañera del otro extremo y así sucesivamente. Gana la última que quede sin sentar.</p>	10'	SI	Un juego muy ameno y divertido. Para dar mayor emoción, se introducen avisos intermedios: Cuando va por la mitad avisa a las del corro ("Se acerca la bomba"), cuando va por las tres cuartas partes, también ("Está muy cerca la bomba").

Valoración de la sesión

Hemos trabajado en un espacio natural muy agradable y ha cundido mucho el tiempo. Las alumnas se lo han pasado muy bien y hemos desarrollado un buen nivel de camaradería, prueba del tiempo que ya llevamos trabajando juntos los estudiantes con las escolares.

8.ª sessió (19.ª del total)	Professores: Meritxell y Javier (DOEF)
Data: 8-05-2012 ⁶	Instal.lació: Sala de psicomotricidad
Hora: 12:15	Material: Aparato de música y discos.
Continguts estructurals:	Danza (DZ) y actividades luctatorias.

Actividades previstas	Dura	Hecha	Observaciones
PARTE INICIAL			
Estiramientos [a cargo de la profesora Meritxell.] El calentamiento se ha basado en hacer estiramientos de tronco, piernas y brazos relacionados con el mundo de la danza.	10'	SI	Se ha usado un soporte musical que ha amenizado la parte de los estiramientos.
PARTE PRINCIPAL			
El zorro, la gallina y los polluelos (9) [A cargo del Profesor Javier.] Organización: Dos grupos. Desarrollo: En cada grupo hay un zorro, una gallina y el resto serán los polluelos, que se colocarán en hilera agarrados por la cintura detrás de la gallina. El objetivo del zorro es atrapar al último polluelo de la hilera, y la gallina y el resto de polluelos deben evitarlo interponiéndose en su trayectoria.	8'	SI	Un juego muy divertido para potenciar el trabajo cooperativo. Tuvo un gran éxito y una gran aceptación entre las alumnas.
Pasos de danza (DZ) [A cargo de la profesora Meritxell.] Organización: Todo el grupo en filas frente a la profesora. Desarrollo: Pasos básicos de iniciación a la danza, con especial atención al hip-hop: Step, flip, 1-2-3... por el método de asignación de tareas: Las alumnas repiten la serie de pasos que la profesora va demostrando.	10'	SI	Había pasos complicados pero todo el mundo los ha logrado hacer.
Métrica básica (RIT) [A cargo de la profesora Meritxell.] La métrica de ocho tiempos.			
El cirujano (TAR) [A cargo del profesor Javier.] Organización: Por parejas, una de ellas son los cirujanos. Desarrollo: Las parejas se agarran de la mano y los cirujanos deben intentar separarlas.	8'	SI	Ha transcurrido sin problemas.
Coreografías (DZ) [A cargo de la profesora Meritxell.] Organización: en grupos de 4 a 6. Desarrollo: Cada grupo ensaya una coreografía de unos 2 minutos aproximadamente utilizando los pasos aprendidos en la anterior actividad.	10'	SI	Una actividad muy entretenida.
Exhibición (DZ) [A cargo de la profesora Meritxell.] Desde el escenario de la sala, cada grupo ofrece su coreografía al resto.			

⁶ El 1.º de mayo fue fiesta.

Actividades previstas	Dura	Hecha	Observaciones
Los piñoneros (TAR) [A cargo del Profesor Javier.] Organización: Dos alumnas son los “piñoneros”, el resto se tumba y se agrupa en una piña, agarradas unas a otras con pies y manos. Desarrollo: Los piñoneros intentan arrancar “piñones” por tracciones cuidadosas. Cada piñón arrancado pasa a ayudar a los piñoneros a desgranar la piña.	9'	SI	Sin duda, el juego estrella de la sesión. Las alumnas se lo pasaron en grande y quisieron repetir varias veces.
VUELTA A LA CALMA			
Ejercicios de relajación y estiramientos de columna y cuello con soporte musical.	5'	SI	A

Valoración de la sesión

Esta sesión la preparó el profesor en prácticas Javier debido a que teníamos una incógnita sobre la profesora Meritxell. Desde mi punto de vista la sesión ha sido un éxito. Los contenidos estaban muy bien escogidos y las alumnas han disfrutado mucho de la sesión incluso han querido repetir actividades. Si bien cabe decirlo, los contenidos de la sesión estaban muy enfocados a las actividades luctatorias y podrían haberse ajustado un poco más a la sesión de danza.

9.ª sessió (20.ª del total)	Professores: Meritxell (DOEF) y Borja (EFD)
Data: 15-05-2012 ⁷	Instal.lació: Sala de psicomotricidad
Hora: 12:15	Material: Aparato de música y discos.
Continguts estructurals:	Danza (DZ) y dramatización (DRA).

No presentada por escrito por el equipo de profesores en práctica.

⁷ Esta será la última sesión porque el próximo martes 22 de mayo hay huelga en la enseñanza y el 29 se van de Colonias las escolares.

Grupo Núm.:

Fecha:

Componentes:
.....
.....

¿Qué hemos aprendido hoy?

Grupo Núm.:

Fecha:

Componentes:
.....
.....

¿Qué hemos aprendido hoy?

Grupo Núm.:

Fecha:

Componentes:
.....
.....

¿Qué hemos aprendido hoy?

Grupo Núm.:

Fecha:

Componentes:
.....
.....

¿Qué hemos aprendido hoy?

AVALUACIÓ

Educació Física Cooperativa C.P. La Floresta, curs 2011-12

Fotos [tamany reduït per a l'edició]



Sessió 11 (20-02-2012)



Sessió 11 (20-02-2012)



Sessió 11 (20-02-2012)



Sessió 17 (10-04-2012)



Sessió 19 (24-04-2012)



Sessió 19 (24-04-2012) Treball acadèmic



Sessió i 21 (15-05-2012)



Sessió i 21 (15-05-2012) Fins sempre

A. Asistencia media

	Sesión	6e. A	6e. B	A+B
Etapa 1	1 21/11/11	16	21	37
	2 28/11/11	6	11	17
	05/12/11	-	-	-
	3 12/12/11	3	11	14
	4 19/12/11	3	10	13
	5 09/01/12	6	5	11
	6 16/01/12	5	5	10
	7 23/01/12	6	3	9
	8 30/01/12	6	1	7
	9 06/02/12	2	1	3
	10 13/02/12	8	4	12
11 20/02/12	9	4	13	
	X	6,4	6,9	13,3
	DT	3,83	5,92	8,71

Etapa 2	12 28/02/12	7	6	13
	13 06/03/12	7	1	8
	14 13/03/12	7	4	11
	15 20/03/12	7	2	9
	16 27/03/12	-	-	-
	17 10/04/12	5	1	6
	18 17/04/12	3	1	4
	19 24/04/12	4	2	6
	20 08/05/12	6	2	8
	21 15/05/12	5	2	7
	22 22/05/12	-	-	-
23 29/05/12	-	-	-	
	X	5,7	2,3	8,0
	DT	1,50	1,66	2,74

Total	X	6,05	4,85	10,9
	DT	2,96	5,01	7,09

B. Frecuencia (moda)

%	Días	6e. A	6e. B	A+B	n	%
5	1	8	10	18		
10	2	2	2	4		
15	3	1	1	2		
20	4	1	4	5		
25	5	1	1	2	31	70,5
30	6	0	2	2		
35	7	0	1	1		
40	8	0	1	1		
45	9	0	0	0		
50	10	0	0	0	4	9,1
55	11	2	0	2		
60	12	2	1	3		
85	17	1	0	1		
95	19	1	0	1		
100	20	1	1	2	9	20,5

Σ
Lista 20 24 44
 21 24 45

 Puente
 Actividad escolar coincidente
 Huelga

La Floresta, 29 de maig de 2012

FREQUÈNCIA D'ASSISTÈNCIES

Escolars amb més de 10 assistències (màxim possible, f= 20):

	<u>Classe de 6è. A</u>	<u>f</u>	<u>Classe de 6è. B</u>	<u>f</u>
1	Paloma Galera	20	Tanny Hernández	20
2	Thais Marín	19		
3	Xiomara Bustos	17		
4	José Manuel Cabezas	12		
5	Clémentine Van Langh	12		
6			Maria Manyach	12
7	Renée Nava	11		
8	Natalia Sánchez	11		

Escolars amb assistències entre 6 i 10:

	<u>Classe de 6è. A</u>	<u>f</u>	<u>Classe de 6è. B</u>	<u>f</u>
9			Promise Omoruyi	8
10			Alex Santiago	7
11			Almudena Galera	6
12			Natalia Francolí	6

Assistència estudiants universitàries:

	<u>DOEF</u>	<u>f</u>	<u>EFD</u>	<u>f</u>
1	Marta Sánchez	20		
2	Fc Javier Moya	19		
3	Jordi de León	17		
4	M ^a Pilar Calvo	16		
5			Borja Chiquero	14
6	Meritxell Ortiz	12		

La Floresta, 25 de maig de 2012

Professor tutor, Antonio D. Galera



DIPLOMA D'ASSISTÈNCIA I APROFITAMENT DE LES SESSIONS D'EDUCACIÓ FÍSICA COOPERATIVA A L'ALUMNE/A

Col·legi Públic La Floresta
Sant Cugat del Vallès, a 22 de juny de 2012

Signatura Mestra d'EF

Judit Rigola

Signatura Director

Oriol Castellví

Signatura Professor UAB

Antonio D. Galera

Aprenentatge i Servei

Mètode educatiu que combina aprenentatge i servei a la comunitat en un únic projecte

Diploma de reconeixement

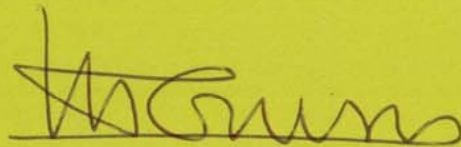
Professor Antonio Galera de la Facultat de Ciències
de l'Educació de la UAB i Escola La Floresta

Pel projecte ***Educació física cooperativa***

Ajuntament de SantCugat



Sant Cugat del Vallès, 23 de maig de 2012



L'Alcaldesa
Mercè Conesa i Pagès



Atenci

PRODUCCIÓ

INVENTARI DE MATERIAL D'EDUCACIÓ FÍSICA

EFECTUAT DINS DE LES PRÀCTIQUES INTERNES DEL PROGRAMA D'ACTIVITATS FORMATIVES DE SUSTITUCIÓ
ASSIGNATURES: DIDÀCTICA I ORGANITZACIÓ DE L'EDUCACIÓ FÍSICA Y EDUCACIÓ FÍSICA I LA SEVA DIDÀCTICA

Professor: Antonio D. Galera

Instal·lació: Gimnàs Escola Pública La Floresta

Nucli: Magatzem de material lleuger

Efectuat per: Fc Javier Moya, M^a Pilar Calvo, Borja Chiquero, Jordi de León, Marta Sánchez i Antonio D. Galera

Revisat per: Marta i Antonio

INVENTARI

AL 18-12-2011

Claus de mides (cm): l= longitud h= alçada a= amplada d= diàmetre

A, B= Nou o en perfecte estat C, D= Espatllat o inservible

Descripció del material					Nombre d'exemplars					Observacions	Ubicació	
Nom	Mides				Estat d'ús				Total			
	l	h	a	d	A	B	C	D				
Material mòbil pesat												
1	Paracaigudes			600		2			2			Prestatgeria 11
2	Porteries semicirculars NL "Kipsta"				4				4		Plegables	Prestatgeria 9
3	Tendes de campanya "2"II 120 Quechua"	210	90		4				4		Per a dues persones adultes	Prestatgeria 11
4	Túnel groc verd i vermell	250		44	1				1		Plegable	Prestatgeria 11
5	Túnel vermell	90		55			1		0		Plegable	Prestatgeria 11
Material mòbil lleuger												
6	Bitlles de fusta				9				9			Prestatgeria 7
7	Bitlles de plàstic blaves				2				2			Prestatgeria 7
8	Bitlles de plàstic grogues				2				2			Prestatgeria 7
9	Bitlles de plàstic vermelles				2				2			Prestatgeria 7
10	Cèrcol N ^o 5 lila			83	4				4			Paret
11	Cèrcol N ^o 5 rosa			83	9				9			Paret
12	Cèrcol N ^o 5 vermell			83	2				2			Paret
13	Cèrcol N ^o 4 blau			58	4				4			Paret

INVENTARI

AL 18-12-2011

Claus de mides (cm): l= longitud h= alçada a= amplada d= diàmetre

A, B= Nou o en perfecte estat C, D= Espatllat o inservible

Descripció del material					Nombre d'exemplars					Observacions	Ubicació	
Nom	Mides				Estat d'ús				Total			
	l	h	a	d	A	B	C	D				
14	Cèrcol N° 4 groc				58	6				6		Paret
15	Cèrcol N° 4 verd				58	5				5		Paret
16	Cèrcol N° 4 vermell				58	8				8		Paret
17	Cèrcol N° 3 vermell i blau				65		4			4		Paret
18	Cèrcol N° 2 blau				50	4				4		Paret
19	Cèrcol N° 2 groc				50	7				7		Paret
20	Cèrcol N° 2 taronja				50	2				2		Paret
21	Cèrcol N° 2 verd				50	9				9		Paret
22	Cèrcol N° 2 vermell				50	9				9		Paret
23	Cèrcol N° 1 groc				40	1				1		Paret
24	Cèrcol N° 1 verd				40	3				3		Paret
25	Cilindre buit folrat de feltre	27			7		3			3		Prestatgeria 11
26	Cohet "Polaris" gomaespuma	75			5		6			6		Terra
27	Corda d'escalada blava					1				1		Prestageria 4
28	Corda d'escalada lila					1				1		Prestageria 4
29	Corda de saltar blanca					1				1		Prestageria 4
30	Corda d'escalada blanca					10				10		Prestageria 4
31	Corda d'escalada groga					2				2		Prestageria 4
32	Corda de saltar beige					10				10		Prestageria 4
33	Corda de saltar blava					7				7		Prestageria 4
34	Corda de saltar lila					6				6		Prestageria 4
35	Corda de saltar verda					4				4		Prestageria 4
36	Corda de saltar vermella					8				8		Prestageria 4
37	Dau espuma	12	12	12		1				1		Prestatgeria 9
38	Diàbolo blau					1				1		Prestatgeria 3

INVENTARI

AL 18-12-2011

Claus de mides (cm): l= longitud h= alçada a= amplada d= diàmetre

A, B= Nou o en perfecte estat C, D= Espatllat o inservible

Descripció del material					Nombre d'exemplars					Observacions	Ubicació	
Nom	Mides				Estat d'ús				Total			
	l	h	a	d	A	B	C	D				
39	Diàbolo groc					1				1		Prestatgeria 3
40	Diàbolo vermell					1				1		Prestatgeria 3
41	Diàbolo rosa					3				3		Prestatgeria 3
42	Diàbolos verd i groc					7				7		Prestatgeria 3
43	Joc ull-mà blau	37				1				1		Prestatgeria 8
44	Joc ull-mà verd	37				1				1		Prestatgeria 8
45	Joc ull-mà vermell	37				1				1		Prestatgeria 8
46	Joc ull-mà groc	37				2				2		Prestatgeria 8
47	Maó per piques blaus	36	10	15			2			2		Prestatgeria 11
48	Maó per piques grocs	36	10	15			2			2		Prestatgeria 11
49	Maó per piques verds	36	10	15			1			1		Prestatgeria 11
50	Maó per piques vermells	36	10	15			1			1		Prestatgeria 11
51	Pal de diàbolo							1		0		Prestatgeria 3
52	Pal de fusta	60				6				6		Prestatgeria 3
53	Pal de majorette	57				1				1		Prestatgeria 3
54	Pal de plàstic blau	50				1				1		Prestatgeria 2
55	Pal de plàstic verd	50				1				1		Prestatgeria 2
56	Peça de conglomerat quadrangular	30	1'5	15			20			20		Prestatgeria 11
57	Peça de conglomerat rectangular	30	1'5	15			33			33		Prestatgeria 11
58	Peça encaixable trapezoidal corba	29	16				10			10	Plàstic	Prestatgeria 11
59	Peça encaixable trapezoidal recta	29	16				10			10	Plàstic	Prestatgeria 11
60	Plat de malabars blau				23	1				1		Prestatgeria 3
61	Plat de malabars rosa				23	1				1		Prestatgeria 3
62	Plat de malabars groc				23	4				4		Prestatgeria 3
63	Plat de malabars verd				23	2				2		Prestatgeria 3

INVENTARI

AL 18-12-2011

Claus de mides (cm): l= longitud h= alçada a= amplada d= diàmetre

A, B= Nou o en perfecte estat C, D= Espatllat o inservible

Descripció del material					Nombre d'exemplars					Observacions	Ubicació	
Nom	Mides				Estat d'ús				Total			
	l	h	a	d	A	B	C	D				
64	Plat de malabars vermell				23	2				2		Prestatgeria 3
65	Trencaclosques d'animals		32	32			6			6		Prestatgeria 11
66	Trencaclosques de números		17	17			11			11		Prestatgeria 11
67	Trencaclosques de signes		17	17			5			5		Prestatgeria 11
68	Xanca plàstic infantil blava		11		11		8			8	Amb corda	Prestatgeria 11
69	Xanca plàstic infantil groga		11		11		6			6	Amb corda	Prestatgeria 11
70	Xanca plàstic infantil taronja		11		11		2			2	Amb corda	Prestatgeria 11
71	Xanca plàstic infantil verda		11		11		4			4	Amb corda	Prestatgeria 11
72	Xanca plàstic infantil vermella		11		11		8			8	Amb corda	Prestatgeria 11
Material d'esports												
73	Bat de bàisbol espuma	60			15		1			1		Prestatgeria 9
74	Bat de bàisbol espuma	72			15			1		0	Espuma del mànec trencada	Prestatgeria 9
75	Bat de bàisbol espuma	55			15			1		0	Espuma del mànec trencada	Prestatgeria 9
76	Disc d'atletisme groc				30	1				1		Prestatgeria 3
77	Disc d'atletisme blau				30	2				2		Prestatgeria 3
78	Disc d'atletisme vermell				30	2				2		Prestatgeria 3
79	Disc d'atletisme infantil de goma	10					8			8		Prestatgeria 11
80	Disc volador "frisbi" goma groc				25	2				2		Prestatgeria 7
81	Disc volador "frisbi" goma vermell				25	2				2		Prestatgeria 7
82	Disc volador "frisbi" plàstic blau				23	1				1		Prestatgeria 7
83	Disc volador "frisbi" plàstic rosa				23	8				8		Prestatgeria 7
84	Disc volador "frisbi" plàstic vermell				23	9				9		Prestatgeria 7
85	Indiaca groga i vermella					9				9		Prestatgeria 7
86	Pes d'atletisme 2 Kg	20					2			2		Prestatgeria 11

INVENTARI

AL 18-12-2011

Claus de mides (cm): l= longitud h= alçada a= amplada d= diàmetre

A, B= Nou o en perfecte estat C, D= Espatllat o inservible

Descripció del material					Nombre d'exemplars					Observacions	Ubicació	
Nom	Mides				Estat d'ús				Total			
	l	h	a	d	A	B	C	D				
87	Punxó d'orientació "Silva"					10				10		Calaixos
88	Raqueta "El Periódico" blava				1					1		Calaixos
89	Raqueta "El Periódico" vermella				1					1		Calaixos
90	Raqueta de bàdminton	60				22	13	2		22	Marc torçat o cordatge destensat	Prestatgeria 10
91	Raqueta de lacrosse groga				6	8				14		Prestatgeria 5
92	Raqueta de plàstic dur vermella				54	25				25		Terra
93	Raqueta de tennis taula	20				13				13		Prestatgeria 11
94	Ringo de boles blau				18	1				1		Prestatgeria 8
95	Ringo de boles verd				18	1				1		Prestatgeria 8
96	Ringo de goma vermell				18	1				1		Prestatgeria 8
97	Ringo de boles taronja				18	2				2		Prestatgeria 8
98	Ringo de goma blau				18	2				2		Prestatgeria 8
99	Ringo de goma groc				18	5				5		Prestatgeria 8
100	Ringo de goma verd				18	3				3		Prestatgeria 8
101	Ringo prim blau				18	3				3		Prestatgeria 8
102	Ringo prim groc				18	4				4		Prestatgeria 8
103	Ringo prim taronja				18	3				3		Prestatgeria 8
104	Ringo prim verd				18	2				2		Prestatgeria 8
105	Testimoni d'atletisme groc	25				2				2		Prestatgeria 7
106	Testimoni d'atletisme taronja	25				4				4		Prestatgeria 7
107	Testimoni d'atletisme vermell	25				2				2		Prestatgeria 7
108	Volant de bàdminton						1			1		Prestatgeria 10
109	Volant de bàdminton "Navis 300" (tub de 6)					12				12		Prestatgeria 10
110	Xarxa de bàdminton					1				1		Calaixos
111	Xarxa de bàdminton "Artengo"	500		158		4				4		Prestatgeria 11

INVENTARI

AL 18-12-2011

Claus de mides (cm): l= longitud h= alçada a= amplada d= diàmetre

A, B= Nou o en perfecte estat C, D= Espatllat o inservible

	Descripció del material					Nombre d'exemplars					Observacions	Ubicació
	Nom	Mides				Estat d'ús				Total A+B		
		l	h	a	d	A	B	C	D			
112	Xarxa multiesports	960	55				1			1	Amb kit de reparació	Prestatgeria 10
Pilotes												
113	Ballarina "Amaya"				37		3			3		Prestatgeria 9
114	Ballarina blava				35		2			2		Prestatgeria 6
115	Ballarina groga					2				2		Prestatgeria 1
116	Ballarina verda				34		1			1		Prestatgeria 6
117	Ballarina vermella				35		1			1		Prestatgeria 6
118	Bèisbol escuma blava				9,6	1				1		Calaixos
119	Bèisbol escuma groga				9,6	1				1		Calaixos
120	Bèisbol escuma verda				9,6	1				1		Calaixos
121	Escuma groga				7,3	1				1		Calaixos
122	Escuma rosa				7,3	2				2		Calaixos
123	Futbol sala "Cannon"				25		5	2		5	Descosides i desinflades	Prestatgeria 9
124	Gegant de goma lleugera				65			1		1		Prestatgeria 9
125	Goma				20		1			1		Prestatgeria 9
126	Goma de punxes blava				8,9	1				1		Prestatgeria 8
127	Goma de punxes groga				8,9	1				1		Prestatgeria 8
128	Goma de punxes roses				8,9	2				2		Prestatgeria 8
129	Goma de punxes taronja				8,9	2				2		Prestatgeria 8
130	Goma de punxes transparent				8,9	1				1		Prestatgeria 8
131	Goma de punxes verda				8,9	2				2		Prestatgeria 8
132	Goma lleugera gran				40		3	3		3	C, desinflades i en mal estat	Prestatgeria 9
133	Goma taronja				6,4	7				7		Prestatgeria 2
134	Goma-escuma				6,4	26				26		Prestatgeria 7

INVENTARI

AL 18-12-2011

Claus de mides (cm): l= longitud h= alçada a= amplada d= diàmetre

A, B= Nou o en perfecte estat C, D= Espatllat o inservible

	Descripció del material				Nombre d'exemplars					Observacions	Ubicació	
	Nom	Mides			Estat d'ús				Total			
		l	h	a	d	A	B	C	D	A+B		
135	Goma-escuma "Elksport"				22		7	1		7	C, poca pressió	Prestatgeria 9
136	Goma-escuma "Lui" amb cascabell dins				22			1		0	Estripada i poca pressió	Prestatgeria 9
137	Goma-escuma blava				8,9	1				1		Prestatgeria 8
138	Goma-escuma blava				6,4	4				4		Prestatgeria 2
139	Goma-escuma taronja				6,4	2				2		Prestatgeria 2
140	Goma-escuma taronja				8,9	1				1		Prestatgeria 8
141	Goma-escuma vermella				6,4	2				2		Prestatgeria 2
142	Handbol cuir blanc "Cannon"				15			2		0	Desinflades	Prestatgeria 12
143	Handbol cuir gris "Cannon"				15			6		0	Desinflades	Prestatgeria 12
144	Handbol cuir vermell "Cannon"				15			4		0	Desinflades	Prestatgeria 12
145	Handbol cuir vermella i groga "Select"				15			1		0	Desinflades	Prestatgeria 12
146	Handbol taronja "Trial" júnior				15		11			11	Desinflades	Prestatgeria 12
147	Lacrosse blanca					17				17		Prestatgeria 5
148	Petanca de plàstic groga					1				1		Prestatgeria 7
149	Petanca de plàstic verda					2				2		Prestatgeria 7
150	Roba, farcida de sorra					1				1		Prestatgeria 3
151	Rugby blanca i negra "Kipsta"	33			18			2		0	Desinflades	Prestatgeria 12
152	Rugby de goma "Sumpro"	24			12			3		0	Desinflades	Prestatgeria 12
153	Rugby espuma blava	22			11			5		0	Espuma desgastada o arrencada	Prestatgeria 12
154	Tennis taula blava					6				6		calaixos
155	Tennis taula groga					6				6		calaixos
156	Tennis taula lila					6				6		calaixos
157	Tennis taula rosa					6				6		calaixos
158	Tennis taula verda					6				6		calaixos
159	TN "Artengo" groga					31				31		Prestatgeria 7

INVENTARI

AL 18-12-2011

Claus de mides (cm): l= longitud h= alçada a= amplada d= diàmetre

A, B= Nou o en perfecte estat C, D= Espatllat o inservible

	Descripció del material				Nombre d'exemplars					Observacions	Ubicació		
	Nom	Mides			Estat d'ús				Total				
		l	h	a	d	A	B	C				D	A+B
160	VB "Volley" espuma blanca				20					1	0	Gran forat a l'escuma.	Prestatgeria 12
161	VB cuir "Baden"				20					2	0	Falta pressió d'aire.	Prestatgeria 12
162	VB goma blanca "Sumpro"				20					7	0	Desinflades	Prestatgeria 12
163	VB goma rugosa "Elksport"				20					10	0	Desinflades	Prestatgeria 12
164	VB goma rugosa "Kipsta"				20		2				2	Falta pressió d'aire.	Prestatgeria 12
Material ús individual													
165	Antifaç blaus					15					15		Prestatgeria 2
166	Armilla talla adult grocs					3					3		Calaixos
167	Armilla talla adult taronjes					6					6		Calaixos
168	Armilla talla junior grocs					7					7		Calaixos
169	Armilla talla junior taronges					6					6		Calaixos
170	Braçalet de capità blau					1					1		Calaixos
171	Braçalet de capità groc					1					1		Calaixos
172	Braçalet de capità verd					1					1		Calaixos
173	Braçalet de capità vermell					1					1		Calaixos
174	Canica					50					50		calaixos
175	Mocador blau					12					12		Prestatgeria 1
176	Mocador groc					10					10		Prestatgeria 1
177	Mocador rosa					10					10		Prestatgeria 1
178	Mocador taronga					12					12		Prestatgeria 1
179	Mocador verd					12					12		Prestatgeria 1
180	Mocador vermell					13					13		Prestatgeria 1
181	Pitrall groc					3					3		Prestatgeria 4
182	Pitrall verd					10					10		Prestatgeria 4

INVENTARI

AL 18-12-2011

Claus de mides (cm): l= longitud h= alçada a= amplada d= diàmetre

A, B= Nou o en perfecte estat C, D= Espatllat o inservible

Descripció del material		Mides				Nombre d'exemplars					Observacions	Ubicació
						Estat d'ús				Total		
Nom		l	h	a	d	A	B	C	D	A+B		
183	Pitrall vermell					12				12		Prestageria 4
184	Roba pel cap blau fosc					4				4		Prestageria 4
185	Roba pel cap blava clara					7				7		Prestageria 4
186	Roba pel cap groc					26				26		Prestageria 4
187	Roba pel cap lila					1				1		Prestageria 4
188	Roba pel cap salmó					7				7		Prestageria 4
189	Roba pel cap taronja					4				4		Prestageria 4
190	Roba pel cap verda clara					2				2		Prestageria 4
191	Roba pel cap verda fosca					4				4		Prestageria 4
192	Roba pel cap vermella					2				2		Prestageria 4
Material auxiliar												
193	Base rectangular per a piques de plàstic	79	4	11			5			5		Prestatgeria 11
194	Base semicilíndrica per a piques "Gonge"						6			6		Terra
195	Base semicilíndrica per a piques blanca						6			6		Prestatgeria 11
196	Base semicilíndrica per a piques blava						8			8		Prestatgeria 11
197	Base semicilíndrica per a piques groga						6			6		Prestatgeria 11
198	Base semicilíndrica per piques vermella						7			7		Prestatgeria 11
199	Cinta de la Fed. Catalana TN de plastic	1.000	7				3			3	Xarxa alternativa per a VB o TN	Prestatgeria 10
200	Cinta elàstica	300		8			1			1	Delimitar camps o com a xarxa VB	Prestatgeria 11
201	Con amb forats per encastar blau		30				7			7		Terra
202	Con amb forats per encastar groc		30				8			8		Terra
203	Con amb forats per encastar verd		30				5			5		Terra
204	Con de trànsit ASC		50				1			1		Terra
205	Con gran de base quadrada blau		48				1			1		Terra

INVENTARI

AL 18-12-2011

Claus de mides (cm): l= longitud h= alçada a= amplada d= diàmetre

A, B= Nou o en perfecte estat C, D= Espatllat o inservible

Descripció del material		Mides				Nombre d'exemplars					Observacions	Ubicació	
		l	h	a	d	Estat d'ús				Total A+B			
Nom	A					B	C	D					
206	Con gran de base quadrada groc		48				1				1		Terra
207	Con gran de base quadrada verd		48				1				1		Terra
208	Con gran de base quadrada vermell		48				1				1		Terra
209	Con gran de base quadrada violeta		48				4				4		Terra
210	Con gran de base rodona groc		48				4				4		Terra
211	Con petit de base quadrada		30				2				2		Terra
212	Con petit de base quadrada groc		38				2				2		Terra
213	Con petit de base quadrada vermell		38				2				2		Terra
214	Connector forma clau anglesa						6				6		Calaixos
215	Connector plàstic per a piques						8				8		Calaixos
216	Connector quadrat doble						15				15		Calaixos
217	Connector quadrat individual						8				8		Calaixos
218	Connector rectangulars						3				3		Calaixos
219	Corda de nilon	500			0,4		2				2		Calaixos
220	Cronòmetre						1				1		Calaixos
221	Goma elàstica negra	320					1				1		Calaixos
222	Inflador						1				1		Prestatgeria 2
223	Marcador amb forma de peu blau						4				4		Calaixos
224	Marcador amb forma de peu groc						6				6		Calaixos
225	Peu de pica semicilíndric				25		4				4		Prestatgeria 11
Equip de música													
226	Altaveus						2				2		Calaixos
227	Equip de música "SHARP"						1				1		Calaixos
228	Radio CD "Lauson"	60					1				1		Calaixos

INVENTARI

AL 18-12-2011

Claus de mides (cm): l= longitud h= alçada a= amplada d= diàmetre

A, B= Nou o en perfecte estat C, D= Espatllat o inservible

Descripció del material					Nombre d'exemplars					Observacions	Ubicació	
Nom	Mides				Estat d'ús				Total			
	l	h	a	d	A	B	C	D				A+B
Instruments de música												
229	Baquetes					3				3		Calaixos
230	Caixa de so					1				1		Calaixos
231	Pals de fusta	20				30				30		Calaixos
232	Pandereta					1				1		Calaixos
233	Tambor					1				1		Calaixos
Material d'emmagatzematge												
234	Bossa pel transport de raquetes	75				1				1		Prestatgeria 10
235	Brides verdes					50				50		Calaixos
236	Bossa "Wesco"							1		0	Cremallera espatllada	Prestatgeria 11
237	Bossa de mà verda					1				1		Prestatgeria 11
238	Bossa Softec de Nilon cilíndrica	80			40	1				1		Prestatgeria 11
239	Caixa	40	35	55		1				1		Prestatgeria 1
240	Caixa blanca	32	58	39		1				1		Terra
241	Caixa blava	20	40	35		2				2		Prestatgeria 3
242	Caixa blava	20	40	35		4				4		Prestatgeria 4
243	Caixa blava	20	40	35		1				1		Prestatgeria 7
244	Caixa blava	15	40	30		1				1		Prestatgeria 8
245	Caixa de prestatgeria	37	13	34			8			8		Calaixos
246	Caixa groga	20	40	35		1				1		Prestatgeria 2
247	Caixa groga	33	12	30		1				1		Prestatgeria 2
248	Caixa groga	33	12	30		2				2		Prestatgeria 7
249	Caixa groga	33	12	30		1				1		Prestatgeria 5
250	Caixa groga	33	12	30						0		Prestatgeria 8

INVENTARI

AL 18-12-2011

Claus de mides (cm): l= longitud h= alçada a= amplada d= diàmetre

A, B= Nou o en perfecte estat C, D= Espatllat o inservible

Descripció del material		Mides				Nombre d'exemplars					Observacions	Ubicació
						Estat d'ús				Total		
Nom		l	h	a	d	A	B	C	D	A+B		
251	Caixa negra	15	40	30		1				1		Prestatgeria 8
252	Caixa taronja	33	12	30		1				1		Prestatgeria 7
253	Caixa verda	35	24	50		1				1		Prestatgeria 5
254	Capsa de cartró "Coplaca"	58	24	38			1			1		Prestatgeria 11
255	Cubell de plàstic	45	20	35		1				1	Amb tapa	Prestatgeria 9
256	Cubell de plàstic groc de xarxa	35	10	25		1				1	Sense tapa	Prestatgeria 12
257	Peus de prestatgeria negres					17				17		Calaixos
258	Portapilotes de xarxa "Kipsta"	120					3			3		Prestatgeria 11
Material d'oficina												
259	Ganivet 'Cúter'						2			2		Calaixos
260	Dossiers de figures d'acrosport					4				4		Calaixos
261	Gomes d'esborrar						2			2		Calaixos
262	Gomes roses	48				2				2		Prestatgeria 3
263	Gomets variats en forma i color					10				10		Calaixos
264	Mapa del Parc Central de St. Cugat						1			1		Calaixos
265	Portallapis					1				1		calaixos
266	Retolador "Papermate"						1			1		Calaixos
225	Retolador "Staedler"						4			4		Calaixos
226	Tissores						2			2		Calaixos

Bellaterra, 29 de maig de 2012



Universitat Autònoma de Barcelona

Facultat de Ciències de l'Educació

Titulacions: Mestre d'Educació Física i Mestre d'Educació Primària

PROGRAMA D'ACTIVITATS FORMATIVES DE SUBSTITUCIÓ

Proposta de millores de seguretat dels equipaments d'educació física
de l'Escola pública La Floresta, de Sant Cugat del Vallès

Treball acadèmic per a les assignatures de
"Didàctica i Organització de l'Educació Física" i

"Educació Física i la seva didàctica"

Professor tutor: Antonio D. Galera

Maria Pilar Calvo / Borja Chiquero / Jordi de León / Francisco Javier Moya / Meri Ortiz

Marta Sánchez

17 de març del 2012

Proposta de millores de seguretat dels equipaments d'educació física de l'Escola pública La Floresta, de Sant Cugat del Vallès

Maria Pilar Calvo, Borja Chiquero, Jordi de León, Francisco Javier Moya, Meri Ortiz
Marta Sánchez

17 de març del 2012

INDEX

	Pàgina
1. Introducció	1
2. Instal·lacions i espais de l'escola	2
3. Millores de les instal·lacions.....	3
4. Fases de desenvolupament	6
5. Conclusions.....	7
6. Meta-avaluació.....	7
7. Bibliografia.....	8
8. Annexos.....	9

Proposta de millores de seguretat dels equipaments d'educació física de l'Escola pública La Floresta, de Sant Cugat del Vallès

Maria Pilar Calvo, Borja Chiquero, Jordi de León, Francisco Javier Moya, Meri Ortiz
Marta Sánchez

17 de març del 2012

1. INTRODUCCIÓ

Aquest treball és un recull de propostes de millora de les instal·lacions del Col·legi Públic La Floresta, de Sant Cugat del Vallès, en relació a les zones de jocs per a nens i nenes i per la realització de les activitats esportives. Aquest centre educatiu és de dues línies d'educació Infantil i Primària i és situat al bell mig d'un indret forestal de la serra de Collserola. L'escolarització que s'ofereix és per un alumnat de 3 a 12 anys.

Aquest document està format per dos apartats: En primer lloc, s'enumeren les instal·lacions generals del centre, especificant, posteriorment, les relacionades amb l'educació física i el joc. En segon lloc, s'exposen millores de les instal·lacions ja existents així com algunes novetats que es podrien afegir.

Per realitzar aquest treball, ens hem distribuït les tasques a realitzar entre els diferents membres del grup. El primer pas ha consistit en realitzar un desplaçament fins al centre, per observar i anotar tota la informació referent a la millora de les instal·lacions.

Després d'observar amb deteniment els possibles riscos que podien patir les escolars de l'escola pel que fa a les instal·lacions esportives, s'ha elaborat aquest informe, amb les propostes pertinents.

D'altra banda, s'ha utilitzat la informació d'articles d'especialistes en instal·lacions d'activitat física escolar, sobre els terrenys de pràctica de jocs infantils i el condicionament dels mateixos. Per aquesta raó, les propostes es classifiquen per zones: Gimnàs, pista de bàsquet, pista de futbol sala, pati infantil i zona de jocs varis. Dins de cada espai, distingim entre la zona d'accés i la zona de pràctica.

Les propostes han estat ordenades en funció de la factibilitat de les millores, situant en primer lloc les que considerem més fàcils de realitzar en relació al seu pressupost econòmic hipotètic aproximatiu.

La majoria de les propostes tenen relació amb la seguretat de les escolars, per la qual cosa esperem que la informació d'aquest document pugui ser d'utilitat per realitzar les millores de les instal·lacions lúdiques i esportives d'aquest centre educatiu.

2. INSTAL·LACIONS I ESPAIS DE L'ESCOLA

En el col·legi públic La Floresta de Sant Cugat del Vallès podem trobar les instal·lacions següents:

- 18 aules per als grups classe
- Aules específiques: música, anglès, informàtica i plàstica.
- 2 aules per a petits grups
- Biblioteca
- Aula d'acollida
- Granja i dos horts

Per a la pràctica de l'educació física o del joc hi ha disponibles els espais següents, dins del recinte escolar:

- Gimnàs
- Pista de basquet
- Pista de futbol sala
- Sala d'actes i aula d'educació infantil polivalents
- Patis d'esbarjo i joc diferenciats per a educació infantil i primària.
- Àmbits divers d'esbarjo: bosc, jocs de pati i jardins

A l'annex 2 se'n pot veure un esquema de la distribució dels espais.

Cal fer esment a més de l'immillorable paratge mediambiental de l'Escola, enmig de foresta natural.

3. MILLORES DE LES INSTAL·LACIONS

Tenint en compte la doctrina de Larraz (1988) i Burchatz (1994) convé reconèixer el valor del joc en l'educació de les escolars, ja sigui joc físic, joc social, joc creatiu-cognitiu o joc tranquil. El joc no només és una ocupació per passar el temps, també constitueix una part essencial en el desenvolupament de l'individu. La relació de l'alumna amb l'espai és permanent, ja que el subjecte construeix la seva personalitat a través de relacions amb l'entorn físic i social. Per aquest motiu, és necessari tenir en compte algunes consideracions que poden millorar la qualitat dels espais de l'escola. Nosaltres proposem les següents:

3.1. GIMNÀS (3-6, 6-12)

3.1.1. ZONA D'ACCÉS

Les millores que contemplem en aquest apartat tenen com a objectiu millorar la seguretat. Les ordenem en funció del que pensem que és més factible:

Millora 1: El focus que il·lumina l'entrada al gimnàs i el rocòdrom està enganxat a un arbre, per tant, hi ha perill d'incendi si hi ha un curtcircuit. A més, podria caure amb una ventada. Convindria desplaçar uns metres més al nord o podar l'arbre.

Millora 2: L' Accés a peu al gimnàs s'hauria d'asfaltar de nou ja que el terra i les escales estan desgastades i rellisquen, sobretot amb la humitat. Hem de ser conscients que per la zona on està situada l'escola el perill d'humitat és constant així com el de les gelades al hivern. A més, els nens normalment pugen i baixen esverats.

Millora 3: Caldria rebaixar les voreres i rajoles on estan ancorades les baranes de la rampa i igualar-les respecte l'alçada del terra i de la paret, ja que sobresurt d'aquesta i les escolars poden picar amb el cap.

3.1.2. ZONA DE PRÀCTICA

3.1.2.1. VESTIDORS

A la zona dels vestidors, també hem trobat aspectes millorables de cara a la seguretat de les escolars. També els hem ordenat en funció del que considerem que pot ser factible pels recursos econòmics que es destinarien a ells.

Millora 4: El tubs de l'aigua calenta passen per dins dels vestidors. S'haurien d'aïllar ja que cremen i existeix perill per les escolars.

Millora 5: El terra que trobem a la part dels vestidors i lavabos del gimnàs (1r pis) rellisca amb l'aigua per tant hi ha perill de caigudes. Caldria canviar-lo per un material antilliscant.

3.1.2.2. PISTA

A la pista del gimnàs, hi ha varis punts referents a la seguretat de l'espai que caldria tenir en compte. Els hem ordenat en funció del que creiem que és més fàcil de realitzar a nivell pressupostari.

Millora 6: Tots els endolls dels gimnàs estan a la vista i abast dels nens i sense protecció. S'haurien de tapar posant un plàstic de protecció.

Millora 7: Es podrien posar proteccions d'escuma als suports de les porteries plegables perquè les escolars no prenguin mal en cas de relliscada.

Millora 8: S'hauria de cobrir els focus del sostre del gimnàs. Hi ha perill de que una pilota arribi a tocar-los i els trenqui i tots el vidres caiguin sobre les escolars.

Millora 9: És necessari arreglar el sostre del gimnàs ja que hi ha goteres considerables a les uralites i es fan petits basals a la pista. En cas de fortes pluges, podrien haver-hi problemes.

Millora 10: Les bigues que formen l'estructura del gimnàs estan rovellades i és un perill per les escolars, ja que ho toquen tot i podrien tallar-se. Convindria pintar-les amb pintura antioxidant.

Millora 11: Caldria pavimentar de nou la pista del gimnàs ja que està plena de forats i pot ser perillós en cas de que es realitzin activitats on les escolars hagin de córrer.

3.1.2.3. ALTRES ASPECTES

Millora 12: Neteja material d'ús personal

Dins del gimnàs hi ha dos magatzems de material esportiu, d'un dels quals n'hem realitzat l'inventari recentment. En aquest magatzem hi ha material que no s'ajusta a les condicions d'higiene mínima que hauria de tenir, tenint en compte que les escolars han de treballar amb ell. Un exemple, són els pitralls utilitzats per distingir els equips dins d'una activitat on s'han de fer grups. Aquests pitralls convindria rentar-los amb més freqüència, ja que les pròpies escolars mostren signes de rebuig envers ells, per la mala olor que desprenen.

3.2. PISTA DE BÀSQUETBOL (6-12)

3.2.1. ZONA D'ACCÉS

Tot i que a Burchatz (1988) es suggereix que les reixes i tanques en els terrenys per a jocs infantils i parcs han d'estar en consonància amb el paisatge, hem considerat prevaldre la seguretat en els aspectes següents:

Millora 13: La porta d'accés per a vehicles que dona a la pista de bàsquet es podria fer més alta perquè els nens no la puguin saltar (2.5m més) i posar-hi una malla de plàstic per tal de que les pilotes no es colin per entremig dels barrots de ferro i vagin a parar al carrer.

Millora 14: Caldria elevar l'alçada del mur nord de la pista de bàsquet exterior ja que hi ha perill de que les alumnes caiguin cap enrere i colpegin amb les pedres que hi ha a l'altra banda.

3.2.2. ZONA DE PRÀCTICA

Per a la millora de la seguretat en aquesta zona de pràctica:

Millora 15: Caldria retirar les cistelles un metre més enllà de la línia que delimita el camp de bàsquet i cobrir el suport que l'enganxa al terra amb protectors d'escuma.

La millora següent té relació amb la seguretat, però també ajudaria a millorar la qualitat dels aprenentatges:

Millora 16: Convindria substituir l'actual paviment de la pista exterior per un d'absorbent ja que quan hi cau aigua s'hi fan sovint tolls i bassals.

3.3. PISTA DE FUTBOL (6-12)

3.3.1. ZONA D'ACCÉS

L'accés a la pista de futbol també és millorable pel que fa a la seguretat. Nosaltres proposem les següents millores:

Millora 17: Cal igualar l'asfalt que hi ha a l'accés del camp de futbol pel passadís de la zona jocs ja que el desnivell que hi ha és perillós pot ocasionar lesions a les escolars que puguin córrer despistades.

Millora 18: Caldria treure les voreres que hi ha a la zona del bosc al nord del camp de futbol ja que sobresurten per tots cantons i només serveixen per ocasionar mal a les escolars.

3.3.2. ZONA DE PRÀCTICA

Millora 19: Posar proteccions a les porteries, de manera que les escolars no prenguessin mal en cas d'impacte.

3.4. PATI INFANTIL (3-6)

La zona infantil l'hem trobada molt adequada. Tal i com indica Buchatz(1994) en el seu article, les zones d'espai de joc de les escolars de 3 a 6, seran més petites que les de zones de joc per a escolars de 6 a 12. Trobem que la zona està ben condicionada i adaptada, tot i que podria acurar-se més la seguretat dels més petits:

Millora 20: Posar proteccions dorsals als gronxadors, de manera que les escolars no puguin caure cap al darrera; abaixar-ne l'alçada d'un d'ells per tal de facilitar'hi l'accés dels més petits.

3.5. ZONA DE JOCS (6-12)

En aquesta zona no distingim entre accés i zona de pràctica perquè ho considerem tot el mateix espai. En ella hi trobem la taula de ping-pong, però també hi podem trobar escolars jugant a diferents jocs. Proposem millorar-ne sobretot aspectes de salut i higiene:

Millora 21: Convindria cobrir tots els desguassos per dos motius, que no s'embossin i perquè les escolars no posin els peus als forats. Pel que fa a aquesta proposta, és important que hi hagi un drenatge adequat (Burchatz 1995) per evitar estancaments d'aigua després de pluja i evitar-ne moviments de terra. És molt important vetllar pel bon drenatge del terreny, ja que els costos de manteniment posteriors són molt elevats.

3.6. ZONES VERDES

Aquesta escola té la gran fortuna d'estar ubicada enmig del bosc, per la qual cosa abunden els espais naturals. Dins del mateix recinte hi ha zones verdes que convindria mantenir:

Millora 22: Instal·lació de reg automàtic en les zones verdes que es troben dins del centre educatiu.

4. FASES DE DESENVOLUPAMENT

En la taula següent mostrem una proposta de les fases que hem cregut oportunes per tal de dur a terme la millora de les instal·lacions. Per a cada millora hem suposat quin és el grau de necessitat de la mateixa i en quina fase hauria de portar-se a terme, segons aquesta distribució:

Fase 1: Curt termini (estiu i/o primer trimestre del curs següent).

Fase 2: Mig termini (1 o be 2 cursos escolars).

Fase 3: Llarg termini.

Millora	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Millora 1: Focus lligat a l'arbre	X		
Millora 2: Accés al gimnàs irregular		X	
Millora 3: Voreres desnivellades		X	
Millora 4: Tubs d'aigua calenta	X		
Millora 5: Terra lliscant vestuaris	X		
Millora 6: Endolls gimnàs sense protecció	X		
Millora 7: Porteries sense proteccions	X		
Millora 8: Focus del sostre del gimnàs		X	
Millora 9: Goteres del gimnàs		X	
Millora 10: Bigues rovellades			X
Millora 11: Pista amb forats		X	
Millora 12: Higiene material esportiu	X		
Millora 13: Porta accés vehicles			X
Millora 14: Mur pista de basquet			X
Millora 15: cistelles basquet sense protecció			X
Millora 16: pista exterior irregular			X
Millora 17: Igualar asfalt accés camp futbol			X
Millora 18: Voreres que sobresurten		X	
Millora 19: Proteccions a les porteries	X		
Millora 20: Gronxadors del parc infantil		X	
Millora 21: Cobriment desguassos		X	
Millora 22: Reg automàtic			X
Total de cada fase	7	8	7

5. CONCLUSIONS

A més de la proposta que precedeix, entenem com a molt important la higiene de l'ús del material esportiu, especialment el destinat a utilització individual (sobretot pitralls, pilotes, piques, cèrcols, etc.) i, no cal dir-ho, els aparells pessats, que romanen mesos i anys acumulant pols i àcars. El currículum d'educació física fa èmfasi en l'educació de la salut i l'ús de material brut no contribueix a fer-ho. Creiem que netejar el material és un aspecte important pel seu manteniment i per preservar la salut de les escolars, i a més a més, els costos no en són gens elevats. A Galera (1996) hom pot consultar doctrina relevant i procediments de manteniment.

Per acabar, el condicionament de les zones de joc per a nens i nenes és important, per protegir-los, però també per educar-los, si més no, mitjançant el currículum ocult: un material o una instal·lació en perfecte estat de manteniment indueix a la seva cura més que una de defectuosa, bruta o malmesa, i facilita la tasca educativa de recomanacions de respecte envers el material i les instal·lacions de l'escola.

Amb les propostes que es recullen en aquest document es pretén millorar aquests dos aspectes.

6. META-AVALUACIÓ

Aquest treball en grup l'hem dividit en diverses fases per a poder repartir-nos les tasques. A més, hem tingut l'oportunitat de poder corregir-lo en dues ocasions; per tant, podem parlar d'un treball inicial o esborrany, una segona versió i un treball definitiu.

Les tasques fetes i hores dedicades per cada persona en són les següents:

Tasca	Estudiant						Total
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	
Treball de camp per observació i anotació de defectes			3h	3h			6h
Fer fotografies de l'estat actual					2h		2h
Revisió del treball inicial per donar-li forma, redacció de la introducció, divisió en apartats i correcció d'estil						2h	2h
Correcció de l'esborrany inicial amb les indicacions del professor tutor						2h	2h
Redacció de millores concomitants	2h						2h
Correcció del segon esborrany amb les indicacions del professor tutor (modificacions conceptuals)		3h					3h
Inclusió de les modificacions conceptuals i les fotografies						1h	1h
Edició final i redacció de la meta-avaluació	2h						2h
Darreres modificacions (afegir-hi fotografies, afegir informació...)						2h	2h
Total hores	4h	3h	3h	3h	2h	7h	22h

Clau d'estudiant:

(1)= Maria Pilar Calvo (2)= Borja Chiquero (3)= Jordi de León (4)= Francisco Javier Moya
 (5)= Meri Ortiz (6)= Marta Sánchez

7. BIBLIOGRAFIA

Burchatz, Br. (1994): "Aproximació teòrica i pràctica als terrenys de joc infantils (sic)", Apunts. Educació Física i Esports, Nº 37, juliol, pàgs. 68-74, y Nº 39, gener 1995, pàgs. 76-84.

Galera Pérez, A. D. et al. (1996): *Gestión del material y mantenimiento de las instalaciones deportivas*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, 1996. 'Cuadernos Técnicos del Deporte', 26, 2.ª edición.

Galera Pérez, A. D. (2001a): *Manual de didáctica de la educación física: una perspectiva constructivista integradora. Volumen I: funciones de impartición*. Barcelona: Paidós [84-493-1069-5].

Galera Pérez, A. D. (2001b): *Manual de didáctica de la educación física: una perspectiva constructivista integradora. Volumen II: funciones de programación*. Barcelona: Paidós [84-493-1070-9].

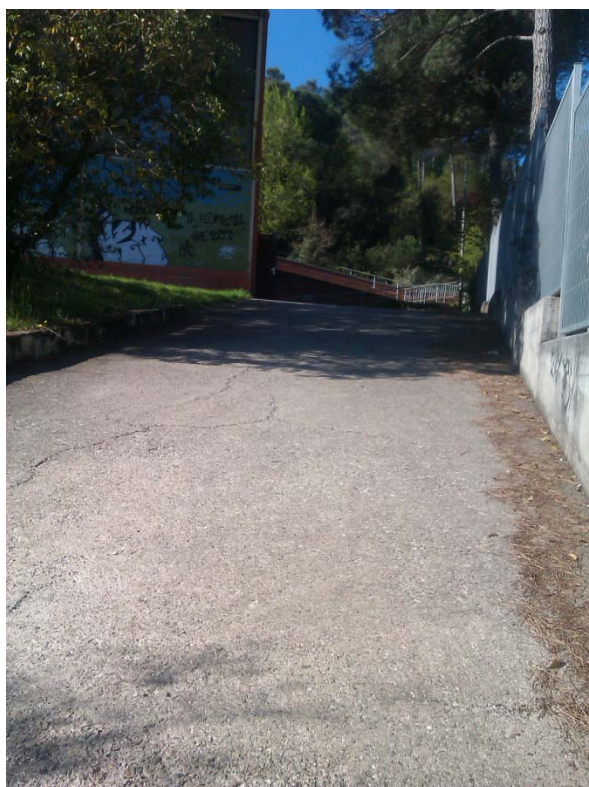
Larraz, A. (1988): "El acondicionamiento de zonas de juego para niños", *Apunts. Educación Física y Deportes*, Nº 13, septiembre 1988, pàgs. 3-18. Barcelona, Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.

Bloc de l'Escola La Floresta : <http://bloc.escolafloresta.com/>

ANNEX 1: FOTOGRAFIES



Millora 1: Substitució suport de focus a un arbre



Millora 2: Enrasament del paviment del passadís d'accés exterior al gimnàs



Millora 3: Anivellament de voreres del passadís interior al gimnàs



Millora 4 : Protecció i aïllament tèrmic del tubs d'aigua calenta



Millora 5: Tractament antilliscant del terra dels vestidors



Millora 6: Protecció dels endolls en vestidors i lavabos



Millora 7: Cobrir el marc de les porteries amb proteccions d'escuma



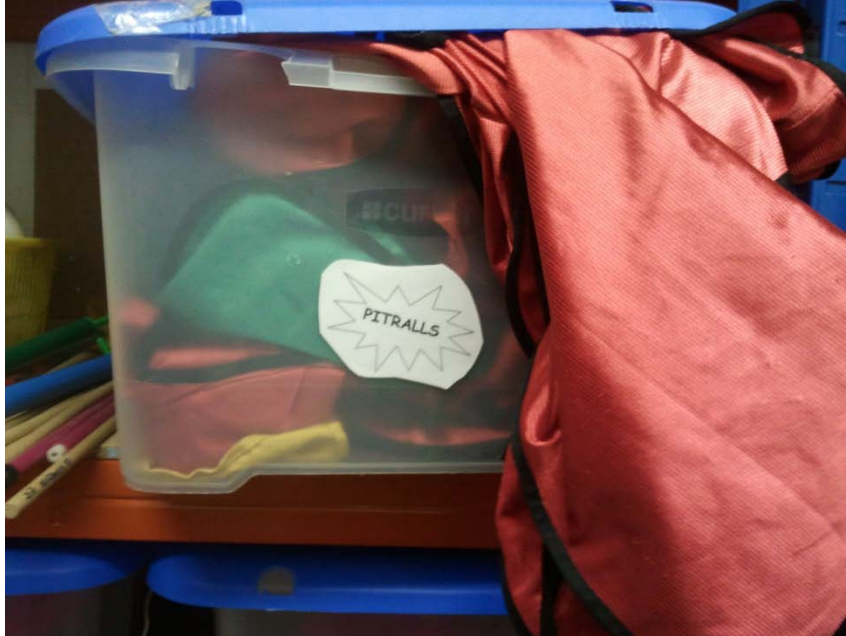
Millores 8 i 9 : Focus i goteres del sostre del gimnàs



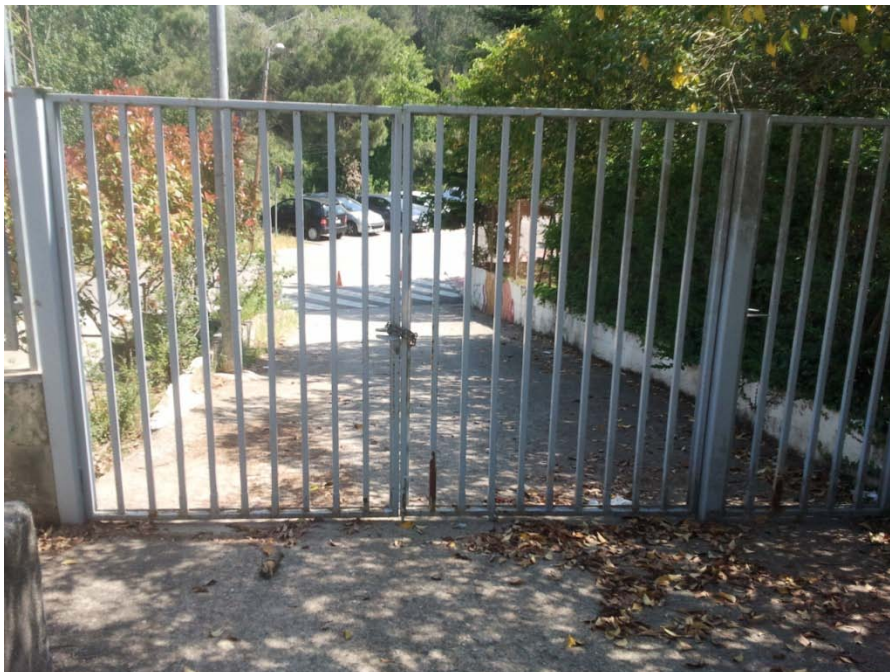
Millora 10: Eliminació rovell de les bigues



Millora 11: Eliminació forats de la pista



Millora 12: Neteja freqüent del material d'ús íntim individual



Millora 13: Augment alçada porta i malla metàl.lica



Millora 14 i 15: Mur pista bàsquet i cistelles de bàsquet sense protecció



Millora 16: pista exterior irregular



Millora 17: Igualar asfalt accés camp de futbol



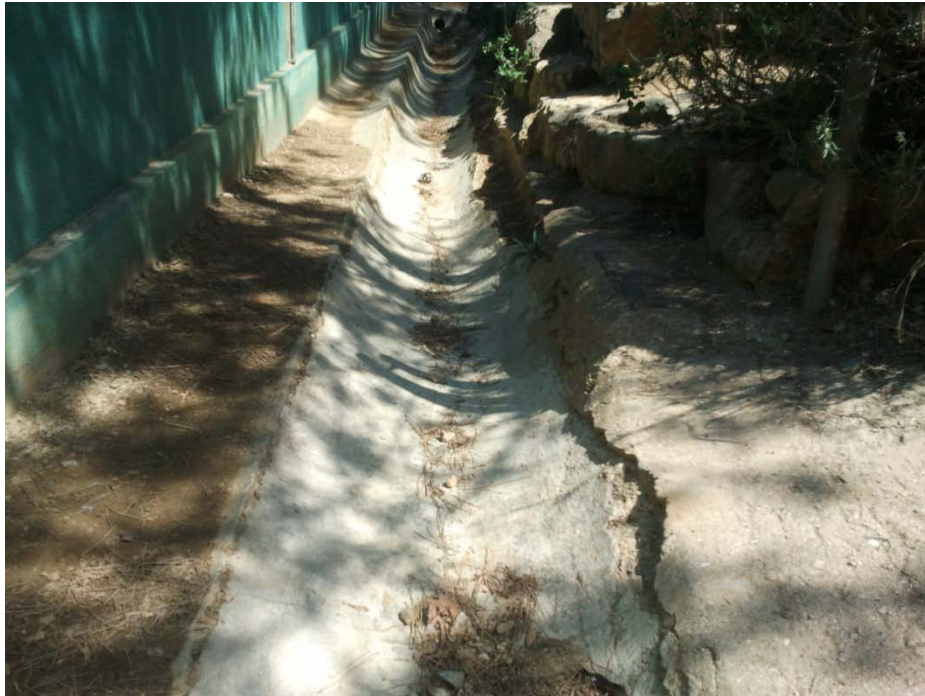
Millora 18: Igualar Voreres que sobresurten



Millora 19: Proteccions a les porteries



Millora 20: Gronxadors del parc infantil

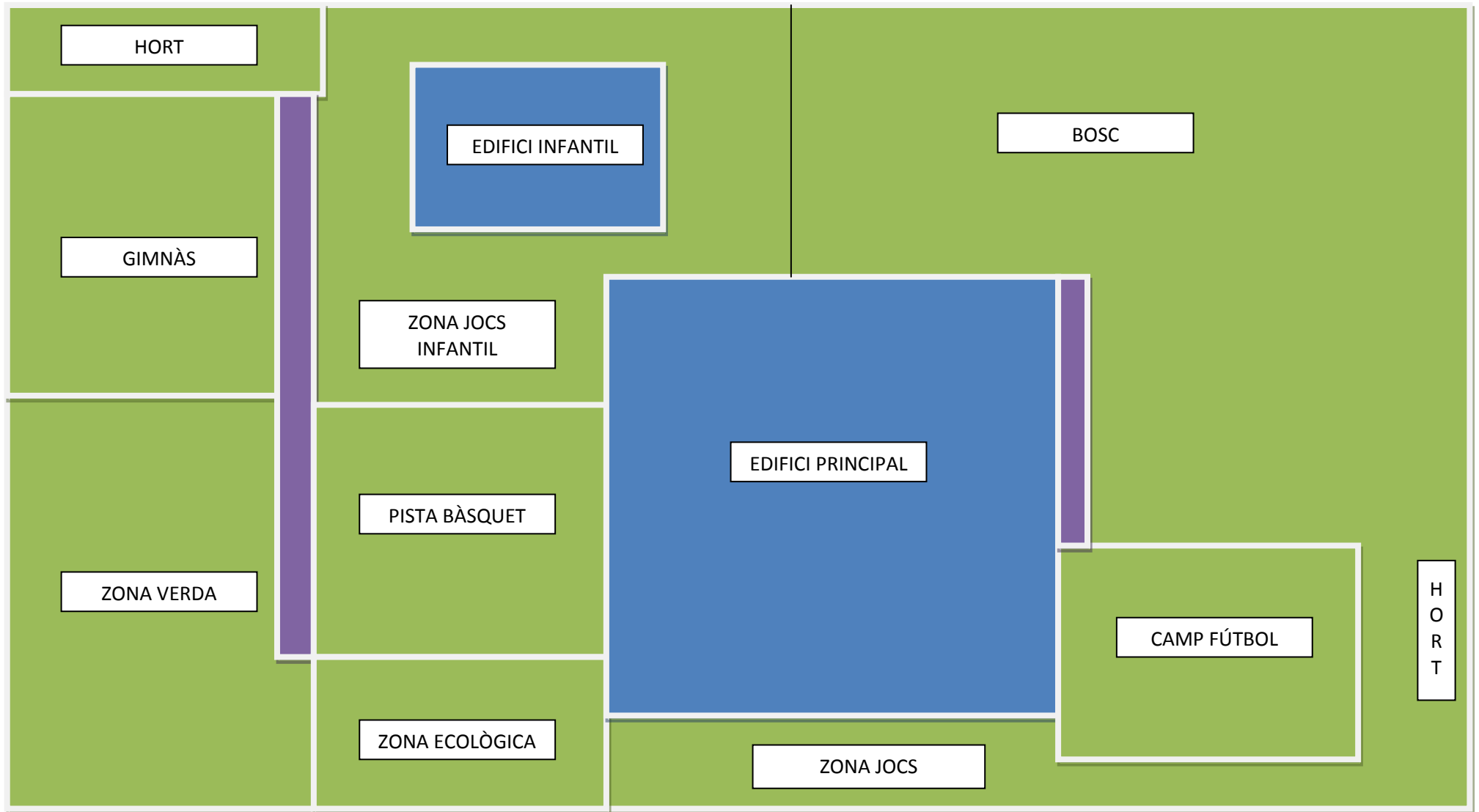


Millora 21: Cobrir els desguassos



Millora 22: Reg automàtic

Annex 2: Esquema de situació





Universitat Autònoma de Barcelona

Facultat de Ciències de l'Educació

Mestre. Educació Física.

Programació d'aula de l'àrea d'educació física a l'escola La Floresta

Treball acadèmic per l'assignatura: Didàctica i Organització de l'Educació Física.

Professor: Antonio Galera

Pilar Calvo, , Jordi de León, Francisco Javier Moya, Meri Ortiz i Marta Sánchez

28 de maig del 2012

INDEX

Pàgina

1. INTRODUCCIÓ.....	1
2. PROGRAMACIÓ ANUAL A L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA.....	3
2.1. ACTIVITATS REALITZADES ENS ELS MEDIS NO HABITUALS..	3
2.2. CONTINGUTS CONDICIONAMENT FÍSIC.....	4
2.3. CONTINGUTS SOCIOMOTORS.....	5
2.4. CONTINGUTS PSICOMOTORS.....	6
3. CONCLUSIONS.....	7
4. METAEVALUACIÓ.....	8
5. BIBLIOGRAFIA.....	9

1. INTRODUCCIÓ

Al present treball es troba el conjunt resultant de la programació anual que hem realitzat els membres participants d'aquesta assignatura. Aquest treball acadèmic està fet a partir d'una programació d'aula de l'àrea d'educació física elaborada entre tot el grup. Per realitzar aquesta programació, ens hem basat en el *Manual de didàctica de la educació física. Una perspectiva constructivista integradora, Volum II: Funciones de programación* del professor Antonio Galera.

Un altre punt a tenir en compte per realitzar aquest treball ha estat el context en el qual ens trobem: l'escola està situada a una urbanització que forma part de Sant Cugat, envoltada de bosc i amb uns patis molt extensos i un gimnàs gran com un pavelló de basquet o futbol sala; el material disponible és molt extens i variat i ens permet realitzar totes les activitats, exceptuant aquelles que s'han de realitzar en el bosc que es troba fora de l'escola i la piscina, dins del mateix recinte. L'horari que em escollit és el matí, després de consultar les franges horàries del centre, i això és important ja que pel matí les sessions són d'una hora i per la tarda són de quaranta cinc minuts, per tant, com marca el departament d'Educació, fem dues hores setmanals de EF.

Aquesta programació que hem realitzat és una programació independent dels objectius marcats pel currículum, és a dir, el que hem fet és repartir els continguts anuals que han de realitzar els alumnes de sisè sense fixar-nos en les competències que s'han de treballar en aquesta etapa.

Per últim el que em fet és en base a aquest quadre de temporització de continguts de l'EF repartir els minuts que corresponen a cada aprenentatge dels alumnes.

Distribución cuantitativa para cada Etapa y Ciclo

Teórico

3300

Etapa	Ciclo	PM						CF		SM						AMNH		Totales		
		CET		HLOC		HMAN				EC		JM		DI						
		t1	%	t2	%	t3	%	t4	%	t5	%	t6	%	t7	%	t8	%	T		%
EdI		1386	42	965	29	124	4	0	0	330	10	330	10	0	0	165	5	3300		100
EdP	CI	891	27	588	18	303	9	0	0	440	13	748	23	0	0	330	10	3300		100
	CM	449	14	436	13	436	13	264	8	264	8	581	18	211	6	660	20	3300		100
	CS	264	8	370	11	422	13	396	12	119	4	535	16	535	16	660	20	3300		100
ESO		106	3	158	5	264	8	792	24	132	4	528	16	660	20	660	20	3300		100
Bac		198	6	198	6	264	8	825	25	116	4	231	7	809	25	660	20	3300		100

Per a la realització del PAN, ens hem repartit entre els companys, els diferents blocs de continguts: El de les activitats en medis no habituals, les capacitats condicionals, els continguts soci motrius i els continguts psicomotrius en aquest ordre, tal i com es recomana en el manual.

També hem tingut en compte, que aquesta programació és per a realitzar-la a l'escola La Floresta, lloc on tan amablement ens han deixat realitzar les pràctiques com a estudiants universitaris. D'aquesta manera, amb el nostre coneixement dels espais i materials dels que disposàvem, ens ha estat més fàcil realitzar la nostra programació.

Aquesta programació anual, està dirigida a un grup de 6é de primària, per la qual cosa els continguts que s'hi troben són els que li pertocuen per aquest nivell. Tots ells, s'han distribuït seguint les indicacions del que marca el currículum, sense parlar en cap moment de competències bàsiques, i amb l'ajuda del Manual de didàctica esmentat anteriorment.

En definitiva, després de tenir en consideració factors com: temporalització, disposició dels espais, climatologia, etc, hem realitzat aquesta programació, resultat de la qual, surt aquest treball.

2. PROGRAMACIÓ ANUAL A L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA

2.1. ACTIVITATS REALITZADES ENS ELS MEDIS NO HABITUALS

Les activitats en medis no habituals són el primer que hem de programar ja que així ho indica el Manual de Didàctica de l'Educació Física Volum II, doncs s'han de tenir les reserves dels espais fetes amb antelació i saber a nivell de l'Escola quins espais tindrem disponibles per anar, així com autoritzacions paternes,...

En el primer i segon trimestre hem optat per distribuir activitats al bosc i al parc proper a l'Escola. En ells desenvoluparem totes les activitats de Jocs d'Orientació, Jocs al Bosc, i Gimcanes. El temps és ideal en aquesta època ja que encara no fa gaire calor, o no tanta com pot arribar a fer durant el Maig i el Juny, per tant els nens poden desenvolupar activitat de córrer, saltar,... sense un fatiga acumulada per la calor i la humitat dels boscos.

En el tercer trimestre, època de molt més sol i calor em programat les activitats que realitzarem en una instal·lació aliena a l'Escola i als voltats, és a dir, a la piscina municipal. Durant el tercer trimestre és ideal realitzar aquests tipus d'activitats per dos raons principals: en primer lloc la calor i les elevades temperatures fan de la E.F. una assignatura molt fatigada quan es realitza a l'aire exterior, per tant la motivació de la piscina és molt important per seguir amb l'ànim de tot el curs; En segon lloc és molt normal que les alumnes surtin amb el cabell mullat de la piscina, en aquesta època evitarem constipats i gripes. Les activitats que realitzarem seran per un cantó diferents activitats aquàtiques per tal de desenvolupar dins l'aigua diferents tasques i habilitats; i també realitzarem unes sessions de natació per introduir els diferents estils i perfeccionar els més bàsics.

2.2. CONTINGUTS CONDICIONAMENT FÍSIC

La segona fase que hem d'aplicar a la programació segons el Manual de Didàctica de l'Educació Física Volum II, és el condicionament físic, ja que a causa de la seva complicació a nivell físic, és a dir, de càrrega física i fatiga que pot causar s'ha de tenir tot el temps de la programació, totes les caselles, disponibles.

En el primer trimestre el que hem fet és programar la flexibilitat ja que és una part que provoca molt poca càrrega i que ajuda a alliberar la musculatura del infant sense poder-la danyar. Cap al final del primer trimestre comencem a introduir la resistència aeròbica, paulatinament, sense abusar ja que pot produir dos dificultats als mestres. Primer un rebuig actitudinal del alumne, ja que si l'exigència és molt elevada els alumnes que els hi costi més no milloraran ja que desistiran en la carrera, i en segon lloc lesions a aquells alumnes que vulguin forçar sense estar preparats per aguantar un temps prolongat una carrera continua.

El segon trimestre és el trimestre on cada setmana, com a mínim un cop, treballaran la resistència aeròbica, per un motiu molt senzill, i és que a nivell meteorològic les temperatures són més suaus que el primer i tercer trimestres. Durant aquest segon trimestre seguirem treballant també la flexibilitat i un parell de sessions introduïrem la velocitat en la nostra classe, però això es farà cap al final del trimestre ja que en primer lloc em d'haver treballat d'una manera bastant profunda la resistència aeròbica.

En el tercer trimestre, amb motiu de la cursa popular que organitza el centre excursionista de Sant Cugat, allarguem tres setmanes més el treball de resistència aeròbica per tal de preparar els nostres alumnes perquè puguin participar i fer un bon paper en aquesta cursa. En aquest trimestre seguirem treballant la flexibilitat i introduïrem la última capacitat física que és la força, un capacitat que s'ha de tenir en compte ja que pot arribar a causar greus lesions als nostres alumnes, a llarg plaç, ja que si no s'acompanya d'una bona flexibilitat pot ser una lesió irreversible.

2.3. CONTINGUTS SOCIMOTORS

Per aquesta part de la programació també hem tingut en compte la prioritat distributiva suggerida al Manual de didàctica de l'educació física II, esmentat en la bibliografia. En primer lloc, hem programat el Joc Motor mentre que en segon lloc ho hem fet amb els esports. Hem reservat els continguts d'Expressió Corporal per compactar-los durant el segon trimestre abans de Setmana Santa per preparar una obra de teatre que els nens puguin representar davant dels pares a l'auditori de l'escola o del municipi. Creiem que aquesta és una bona alternativa per treballar l'expressió corporal que fa que els nens estiguin més motivats i tinguin més predisposició a treballar aquests tipus de continguts. A més a més, l'obra de teatre es pot treballar de forma transversal com per exemple, des de les assignatures de llengües.

Respecte als jocs, en el primer trimestre hem volgut començar amb jocs no tàctics, els cooperatius i els de tasques. També hem afegit continguts relacionats amb els jocs tàctics, alternant cooperació i oposició així com els jocs sensorials de mirar. Hem volgut programar abans els jocs no tàctics seguint els criteris del Manual, ja que en ell s'indica que cal programar tenint en compte el grau de complexitat. Però, en la segona sessió de cada setmana hem volgut iniciar en els esports per a seguir treballant, de manera una mica més complexa, el que es treballa en les primeres sessions de cada setmana.

Creiem que una bona manera de treballar els continguts sociomotors és fent-ho mitjançant els esports. Els esports ajuden a treballar globalment i alhora molts aspectes relacionats amb els continguts sociomotors, per exemple "les conductes tàctiques bàsiques", ja que ens podem centrar en algun en concret i treballar d'altres encara que no específicament. Per això, hem incorporat des del primer trimestre els esports ja que considerem que el grau de complexitat que hi apareix és assumible pels alumnes d'aquest curs. D'aquesta manera hem escollit treballar Handbol i Tennis en el primer trimestre perquè són esports menys usats. Després de les vacances de Nadal, hem afegit el Bàsquet i el Fútbol Sala perquè creiem que són esports que agraden els alumnes que tenim. Finalment, després de Setmana Santa, treballem el hoquei ja que disposem de bon material per a realitzar totes les activitats relacionades amb aquest esport. Per fer aquesta distribució de continguts, s'ha tingut en compte els diferents criteris indicats en la bibliografia ja esmentada.

2.4. CONTINGUTS PSICOMOTORS

Creiem que la lateralitat és un aspecte d'importància capital especialment per als nens d'aquestes edats que ens trobem a les escoles. L'escola obliga a resoldre problemes relacionats amb aquesta capacitat motriu i per aquest motiu pensem que l'educació física ajuda a solucionar amb eficàcia aquests tipus de problemes amb activitats enriquidores per als nens. Aquest seria l'aspecte més destacable del primer trimestre pel que fa a les activitats amb continguts psicomotors.

Al segon trimestre hem optat per treballar els continguts del bloc E del grup CET. Hem intentat que els continguts siguin el més ampli possibles per que els nens puguin tenir o treballar el major de continguts possibles per intentar proporcionar-li una formació més extensa degut a que cada vegada ens retallen més els horaris d'educació física i no li donem la importància que realment té. Hem optat per treballar transposicions, percepcions de trajectòries i treballar una mica l'orientació.

Per finalitzar amb aquest bloc, hem treballat l'últim bloc de continguts del grup CET. Com ja hem fet referència a l'apartat anterior hem intentat que a la nostra programació hi hagi el major nombre d'activitats per treballar diversos continguts per que la formació dels nostres alumnes sigui el més extensa i enriquidora possible. Amb això no volem dir que afegir el major nombre de continguts sigui el més recomanable ja que durant un trimestre podem treballar un sol bloc de continguts i millorar així unes habilitats específiques d'una manera satisfactòria. No obstant treballarem les percepcions: la de durada, la d'estructures i la de velocitat.

Pel que fa al bloc d'habilitats manipulatives hem tractat que aquestes tinguessin a veure amb els esports que es treballarien durant els trimestres per donar una base i una continuïtat perquè els nens puguin practicar aquests esports determinats. Creiem que treballar unes habilitats sobre un esport i que després no les puguin posar en pràctica per veure un procés de millora i una continuïtat durant el treball que es fa cada dia a les classes d'educació física no es gaire profitós per als alumnes.

3. CONCLUSIONS

Aquest és un dels treballs que més feina ens ha portat a tots. En primer lloc, perquè ens hem hagut de familiaritzar molt bé amb la terminologia emprada pels continguts així com tenir molt clar quin era el procés de realització del PAN.

Creiem que aquest treball, és una de les feines més útils que ens han fet fer al llarg de la carrera, ja que aprendre a programar, és quelcom que haurem de fer molt, al llarg de la nostra carrera professional.

La plantilla en format *excel* que se'ns ha proporcionat per fer la programació, ens sembla molt útil, per simplificar-nos la feina. Programar un nivell a principi de curs amb aquesta eina, ens pot ajudar molt, sobretot, per la poca experiència que tenim.

Pensem que seria molt interessant poder dur a terme aquesta programació en una escola. D'aquesta forma podríem viure en carn pròpia els encerts i els errors del treball realitzat. Segurament hem comès errors que ara no podem percebre, però que sí ho faríem si ho haguéssim de dur a la pràctica. O possiblement hi hauria cosa que les faríem diferent

En definitiva ha estat un treball costós, però a la vegada útil. És molt interessant per a nosaltres com a alumnes, realitzar activitats i treballs on puguem veure una utilitat per al futur. Quan siguem mestres –algun dia- recordarem tot allò que hem fet al llarg de la carrera i ens ha estat d'utilitat.

4. META-EVALUACIÓ

Aquest treball ha estat realitzat en diverses parts:

- Modificar la plantilla i col·locar en ella les activitats realitzades en medis no habituals així com els continguts de condicionament físic. Redacció de la seva part de l'informe. (Jordi)
- Situar dins la plantilla els continguts sociomotrius (Pilar) i redacció de l'informe (Marta)
- Situar dins la plantilla els continguts psicomotrius i redacció de la seva part de l'informe (Javi)
- Modificar les correccions del professor dins del PAN (Javi)
- Redacció del TACAD i correccions (Marta, Meri i Pilar) ç
- Revisió definitiva i modificacions finals dels PAN i TACAD (Jordi)

5. BIBLIOGRAFIA

- Galera Pérez, A. D. (2001a): "Manual de didáctica de la educación física: una perspectiva constructivista integradora" *Volumen I: funciones de impartición*. Barcelona: Paidós [84-493-1069-5].
- Galera Pérez, A. D. (2001b): *Manual de didáctica de la educación física: una perspectiva constructivista integradora. Volumen II: funciones de programación*. Barcelona: Paidós [84-493-1070-9].

1ª sesión

2ª sesión

Teòric	Desc.	Real
60 min	10 min	50 min

Teòric	Desc.	Real
60 min	10 min	50 min

Grupos	5A	5B	6A	6B	5A	5B	6A	6B
Días	L	L	X	X	J	J	V	V
Horas	08:30	11:00	08:30	11:00	11:00	09:30	11:00	09:30

Ord Instal.	Sem.	PM				CF	SM		PM	CF	SM		AMNH	Tiempo	
		CET	HLOC	RA/FL	EC	JM	HMAN	RA/FL	DI	JM	1ª	2ª			

1		10-09	Presentación /observación										Presentación /observación										0	0
2		17-09	Presentación /observación										Presentación /observación										0	0
3		24-09	LAT	8	DES	10	FL	6		COO	26	BOT	25	FL	5	HB	20					50	50	
4		01-10	LAT	8	DES	10	FL	6		COO	26	BOT	25	FL	6	HB	19					50	50	
5		08-10	LAT	8	DES	10	FL	7		COO	25	BOT	25	FL	7	HB	18					50	50	
6	P	15-10	LAT	8	DES	10	FL	8		COO	24	JCM										50	50	
7		22-10	LAT	8	SAL	10	FL	8		COO	24	BOT	25	FL	9	HB	16					50	50	
8	P	29-10	LAT	8	SAL	10	FL	8		COO	24	JCM										50	50	
9		05-11	LAT	8	SAL	10	FL	8		COO	24	PAS	25	FL	12	FBS	13					50	50	
10	B/PT	12-11	LAT	8	SAL	10	FL	8		COO	24	JB										50	50	
11		19-11	RES	8	GIR	10	RA	4		COO	28	PAS	22	RA	4	FBS	24					50	50	
12		26-11	RES	8	GIR	10	RA	4		COO	28	PAS	21	RA	5	FBS	24					50	50	
13		03-12	RES	8	GIR	10	RA	5		COO	27	PAS	21	RA	5	FBS	24					50	50	
14	B/PT	10-12	RES	8	GIR	10	RA	5		COO	27	JB										50	50	
15		17-12	Repaso / recuperación										Repaso / recuperación										0	0
		24-12	NAVIDAD																					
		31-12	NAVIDAD																					
16		07-01	PDU	8	CUA	12	RA	6		MIR	24	POR	27	RA	6	TN	17					50	50	
17	B	14-01	PDU	8	CUA	12	RA	6		MIR	24	JB										50	50	
18	B	21-01	PDU	8	CUA	12	RA	7	RIT	15	MIR	8	JB										50	50
19		28-01	PER	8	CUA	12	RA	7	RIT	15	MIR	8	POR	25	RA	7	TN	18				50	50	
20	B	04-02	PER	8	AM	11	RA	8	DAN	11	MIR	12	JB										50	50
21		11-02	PER	8	AM	10	RA	8	DAN	10	TAS	14	POR	20			TN	30				50	50	
22		18-02	PER	8	AM	10	RA	9	DAN	10	TAS	13	DIS	21			TN	29				50	50	
23		25-02	PV	8	AM	10	RA	9	MES	14	TAS	9	DIS	25			HB	25				50	50	
24	B	05-03	PV	8	ST	10	RA	10	MES	14	C/O	8	ORI										50	50
25		12-03	PV	8	ST	10	RA	10	DRA	15	C/O	7	DIS	21			HB	29				50	50	
26	B	19-03	TRP	8	ST	10	RA	10	DRA	15	C/O	7	ORI										50	50
27		26-03	Repaso / recuperación										Repaso / recuperación										0	0
		02-04	SEMANA SANTA																					
28		09-04	TRP	18	TRA	8	FL	7		AG	17	REC	20			HO	30					50	50	
29	B	16-04	TRP	10	TRA	8	FL	15		AG	17	JCM										50	50	
30		23-04	TRP	10	TRA	13	FL	15		AG	12	REC	20			HO	30					50	50	
31		30-04	TRP	10	TRA	13	FL	15		AG	12	PUN	20			HO	30					50	50	
32		07-05	PTR	10	TRA	13	FL	15		AG	12	PUN	20			HO	30					50	50	
33		14-05	PTR	10	LLI	13	FL	15		FL	12	PUN	20			HO	30					50	50	
34	PC	21-05	PTR	8	LLI	15	FL	15		FL	12	NT										50	50	
35	PC	28-05	PTR	15	LLI	12	FL	11		FL	12	NT										50	50	
36	PC	04-06	ORI	11	LLI	13	FL	10		FL	16	AA										50	50	
37	PC	11-06	ORI	13	LLI	8	FL	12		FL	17	AA										50	50	
38		18-06	Repaso / recuperación										Repaso / recuperación										0	0

Programado: 299 355 297 119 580 428 66 456 0 700 3300



Bases de programación

Distribución cuantitativa para cada Etapa y Ciclo

Teórico

3300

Etapa	Ciclo	PM						CF		SM				AMNH		Totales			
		CET		HLOC		HMAN		t4	%	EC		JM		t7	%	t8	%	T	%
		t1	%	t2	%	t3	%			t5	%	t6	%						
EdI		1386	42	965	29	124	4	0	0	330	10	330	10	0	0	165	5	3300	100
EdP	CI	891	27	588	18	303	9	0	0	440	13	748	23	0	0	330	10	3300	100
	CM	449	14	436	13	436	13	264	8	264	8	581	18	211	6	660	20	3300	100
	CS	264	8	370	11	422	13	396	12	119	4	535	16	535	16	660	20	3300	100
ESO		106	3	158	5	264	8	792	24	132	4	528	16	660	20	660	20	3300	100
Bac		198	6	198	6	264	8	825	25	116	4	231	7	809	25	660	20	3300	100

Bases de cálculo (porcentajes de cada bloque)

Etapa	Ciclo	PM	CF	SM	AMNH	Total
EdI		75	0	20	5	100
EdP	CI	54	0	36	10	100
	CM	40	8	32	20	100
	CS	32	12	36	20	100
ESO		16	24	40	20	100
Bac		20	25	35	20	100

Horario FL

	Duración jornadas		Duración Sesiones
	Inicio	Final	
mañana	8:30	12:00	60'
tarde	14:30	16:00	45'

Tanto la base de cálculo de los bloques como la distribución cuantitativa detallada de cada grupo de contenidos están extraídos del Manual de didáctica de la educación física. Una perspectiva constructivista integradora, Volumen II: Funciones de programación, Barcelona, Paidós, 2001, págs. 121-122.

VALORACIONES PERSONALES DE LOS ESTUDIANTES

M^a Pilar CM

Crec que el fet de poder realitzar les sessions amb alumnes d'una escola és molt més real que quan les sessions es fan entre companys de classe a la universitat. Aquest realisme et fa viure moltes situacions i veure actituds que mai o gairebé mai poden aparèixer en un grup d'alumnes universitaris. Per això, crec que seria interessant que des de la universitat es plantegessin poder fer més classes dins de les escoles i no només en els períodes de pràctiques. A més, en el moment actual que estem vivint, en què les retallades econòmiques estan afectant, i molt, a les escoles i l'Educació Física és de les més malparades, seria una manera d'oferir l'esport als alumnes. Si ben és cert que l'escola ofereix activitats extraescolars esportives, no totes les famílies poden permetre's pagar o organitzar-se per que els nens participin a aquestes activitats. Per tant, el fet de realitzar més assignatures d'Educació Física universitària dins d'una escola beneficiaria els alumnes universitaris ja que es trobarien amb la realitat, i, d'altra banda, seria una oferta per als escolars per tal de poder seguir gaudint de l'Educació Física i dels seus beneficis, indefugibles en les edats del creixement.

Finalment, m'agradaria agrair els alumnes que han estat venint a totes les sessions ja que sense ells no podríem haver realitzat aquesta assignatura i no haguéssim viscut totes aquestes experiències que ens han fet créixer com futurs mestres.

Francisco Javier MN

Primero agradecer al profesor tutor Antonio D. Galera la oportunidad que nos ha brindado para poder llevar a cabo este proyecto, nuestros más sinceros agradecimientos. En segundo lugar también agradecer a la Escuela Pública la Floresta el habernos acogido de la forma tan cariñosa que lo hizo. Y en tercer lugar agradecer a las alumnas tanto "aventajadas" (estudiantes universitarias) como convencionales (escolares) por su predisposición y sus ganas de aprender y mejorar día a día.

Para nosotros este periodo de prácticas ha supuesto un soplo de aire fresco. Lo que más nos gusta es poder trabajar directamente con las alumnas para intentar transmitirles las ganas y la importancia que tiene la educación física en nuestras vidas y que tan poco valorada está desde las altas esferas. A pesar de empezar con mal pie (al principio nos encontrabamos desubicados), creo que el periodo de prácticas ha sido satisfactorio y sobre todo muy productivo para nosotros ya que hemos contado con los consejos en los informes del profesor tutor Antonio D. Galera. Este hecho provoca que mejores día a día ya que cuentas con la ayuda y la guía de un profesional experto en el mundo de la educación.

El simple hecho de poder vivenciar con alumnas "de verdad" y tan de cerca la educación física es realmente lo que te hace aprender y darte cuenta de si te gusta aquello a lo que te dedicarás en el futuro.

Para finalizar creemos que este tipo de prácticas son las que de verdad enriquecen la carrera y son realmente en donde se viven las experiencias de ser maestro. Pensamos que desde la Universidad se deberían potenciar este tipo de prácticas con más asiduidad.

Reiterar otra vez nuestros sinceros agradecimientos por permitirnos formar parte de este proyecto en la escuela La Floresta.

Gracias Antonio.

Cordialmente,

Javier.

BIBLIOGRAFIA

En el desenvolupament del programa s'ha utilitzat la doctrina dimanant de les fonts següents:

- Galera Pérez, A. D. (1984): "Aplicación del método de grupos reducidos a la enseñanza de deportes de equipo". *Apunts. Revista de l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya* N.º 82, junio 1984, págs. 109-114
(www.apunts.org/watermark/ctl_servlet?f=10&pident_articulo=13104861&pident_usuario=0&pident_revista=277&fichero=277v21n082a13104861pdf001.pdf&ty=105&accion=L&origen=apunts&web=www.apunts.org&lan=es).
- Galera Pérez, A. D. (1997): "¿Actividades gimnásticas como deporte escolar?". Comunicació a *Primer Seminario Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Murcia: Universitat, 29 de maig a 1 de juny 1997.
- Galera Pérez, A.D. (1999): *Educación física: los juegos de la Reforma. Juegos no tácticos y juegos sensoriales*. Barcelona: Cims 97, 1999 [ISBN: 84-8411-022-2]
- Galera Pérez, A. D. (2001a): *Manual de didáctica de la educación física: una perspectiva constructivista integradora. Volumen I: funciones de impartición*. Barcelona: Paidós [ISBN: 84-493-1069-5].
- Galera Pérez, A. D. (2001b): *Manual de didáctica de la educación física: una perspectiva constructivista integradora. Volumen II: funciones de programación*. Barcelona: Paidós [ISBN: 84-493-1070-9].
- Natalia Roudneff (2004ss): *EPS Sport Figurines* (<http://eps.roudneff.com/eps/>, consultes de gener 2012).
- Natalia Roudneff (2004ss): *Acrosport. Piramides et figures d'acrosport en 3D* (<http://acrosport.roudneff.com/>, consultes de gener 2012).
- García Busto, Óscar (2009): "Acroescalada (acrotrepas o acroespalderas)", *EFDeportes*, Revista Digital, Buenos Aires, Año 14, Nº 137, Octubre de 2009
(www.efdeportes.com/efd137/acroescalada-acrotrepas-o-acroespalderas.htm, consulta de 18-05-2011)
- Galera Pérez, A. D. (2011): "Conductas y capacidades: Elementos estructurales de la motricidad humana". Extracto revisado del artículo titulado "Una taxonomía estructural de la motricidad" publicado en 'La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996)' Monografía de la revista *Investigación social y Deporte*, Nº 3, 1996. Bellaterra, Dep. Did. Expr. Musical, Plàstica i Corporal, última revisió de 28 de febrer de 2011.

I en tot moment, la reflexió permanent sobre la pròpia pràctica docent, atès que, convençut de la veracitat de l'equació de Ludwig Wittgenstein que $C = I + R$ (coneixement igual a informació més relacions), el professor-tutor d'aquest programa intenta apropar-se el més possible al foment de l'**aprenentatge cooperatiu** mitjançant la simulació dins les aules de contextos de la vida professional real, en aplicació de les teories constructivistes i de la pedagogia de la situació, que en aquest cas ha culminat amb excreix per la impartició de les sessions pràctiques a un grup-classe format per escolars i per estudiants universitàries.