UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

Dipòsit digital de documents de la UAB

This is the **published version** of the bachelor thesis:

Canalejas Pons, Carla. *[ApS] Dones i esport : trencant el sostre de vidre des de Palau-solità i Plegamans. Dones que obren camins: Maria Víctor*. Treball de Final de Grau (Universitat Autònoma de Barcelona), 2026 (Educació Primària). 58 pàg.

This version is available at https://ddd.uab.cat/record/336873

under the terms of the BY-SA license.

TREBALL FINAL DE GRAU

[ApS] Dones i esport: trencant el sostre de vidre des de Palau-solità i Plegamans.

Dones que obren camins: Maria Víctor.

Autora: Carla Canalejas Pons

Tutor: Marc Guillem Molins, Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal

Grau: Educació Primària, Facultat de Ciències de l'Educació

Curs: 2025/2026

Data de lliurament: 1 de juny del 2026

Data de defensa: 23 de juny del 2026

UAB
Universitat Autònoma de Barcelona

Agraïments

Vull expressar el meu agraïment, en primer lloc, al meu tutor Marc Guillem Molins per haver-me guiat al llarg d'aquest procés, per la seva disponibilitat constant i per ajudar-me a resoldre els interminables dubtes que han anat sorgint durant el desenvolupament del treball.

També, vull donar les gràcies a la Paloma Valdivia Vizarreta per la seva implicació, confiança i suport des del primer moment, així com per oferir-me l'oportunitat de conèixer la vida i el llegat de Maria Víctor, una figura imprescindible en la història de l'esport femení.

Així mateix, agraeixo a totes les persones i institucions que, d'una manera o altra, han format part d'aquest procés i han contribuït al desenvolupament del projecte.

A la meva família, gràcies per mantenir-vos sempre al meu costat, escoltar-me, animar-me a seguir endavant i donar-me suport en els moments més difícils.

A les meves amigues, gràcies per saber veure sempre la part positiva de les coses i recordar-me-la quan més la necessitava.

I finalment, però no menys important, a la meva parella: gràcies per confiar sempre en mi, ajudar-me a superar els obstacles que han anat apareixent pel camí i tenir sempre un somriure preparat.

Resum

Aquest Treball de Final de Grau, en modalitat d'Aprenentatge Servei (ApS), parteix d'una necessitat detectada per l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans: la manca de propostes educatives per treballar la igualtat de gènere en l'esport a educació primària a partir de referents femenins locals. En aquest context es dissenya la proposta educativa "Dones que obren camins: Maria Víctor", centrada en la figura de Maria Víctor com a atleta pionera i referent de superació i lluita pels drets de les dones en l'àmbit esportiu.

El treball analitza el context del franquisme, la situació de la dona i de l'esport femení en aquesta etapa i l'evolució de l'atletisme femení a Catalunya per fonamentar una intervenció educativa adreçada a cicle superior de primària. La proposta combina diferents metodologies, com l'aprenentatge cooperatiu, l'Aprenentatge Servei i l'aprenentatge estructurat, a través d'activitats contextualitzades, reptes atlètics cooperatius i una exposició final. D'aquesta manera, l'educació física esdevé una eina per promoure la consciència històrica, el pensament crític, la inclusió i la igualtat de gènere, alhora que reforça el vincle de l'alumnat amb el patrimoni esportiu i social del municipi.

Paraules clau: atletisme, educació física, esport femení, igualtat de gènere, franquisme i Maria Víctor.

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado, en modalidad de Aprendizaje Servicio (ApS), parte de una necesidad detectada por el Ayuntamiento de Palau-solità i Plegamans: la falta de propuestas educativas para trabajar la igualdad de género en el deporte en educación primaria a partir de referentes femeninos locales. En este contexto se diseña la propuesta educativa "Dones que obren camins: Maria Víctor", centrada en la figura de Maria Víctor como atleta pionera y referente de superación y lucha por los derechos de las mujeres en el ámbito deportivo.

El trabajo analiza el contexto del franquismo, la situación de la mujer y del deporte femenino en esta etapa y la evolución del atletismo femenino en Cataluña para fundamentar una intervención educativa dirigida a ciclo superior

de primaria. La propuesta combina diferentes metodologías, como el aprendizaje cooperativo, el Aprendizaje Servicio y el aprendizaje estructurado, a través de actividades contextualizadas, retos atléticos cooperativos y una exposición final. De este modo, la educación física se convierte en una herramienta para promover la conciencia histórica, el pensamiento crítico, la inclusión y la igualdad de género, al mismo tiempo que refuerza el vínculo del alumnado con el patrimonio deportivo y social del municipio.

Palabras clave: atletismo, deporte femenino, educación física, igualdad de género, franquismo y Maria Víctor.

Abstract

This Latest Work Degree, developed through the Service-Learning methodology, arises from a need identified by the Palau-solità i Plegamans City Council: the lack of educational proposals aimed at promoting gender equality in sport in primary education through local female role models. In this context, the educational proposal “Dones que obren camins: Maria Víctor” is designed, focusing on the figure of Maria Víctor as a pioneering athlete and a symbol of perseverance and the fight for women’s rights in sport.

The project analyses the historical context of Franco dictatorship, the situation of women and women’s sport during this period, and the evolution of women’s athletics in Catalonia to support an educational intervention addressed to Upper Key Stage 2. The proposal combines different methodologies, such as cooperative learning, Service-Learning and structured learning, through contextualised activities, cooperative athletics challenges and a final exhibition. In this way, physical education becomes a tool to promote historical awareness, critical thinking, inclusion and gender equality, while also strengthening students’ connection with the municipality’s sporting and social heritage.

Keywords: athletics, Franco dictatorship, gender equality, Maria Víctor, physical education and women’s sport.

Índex

1. Plantejament del problema o necessitat 7
2. Pregunta de recerca i objectius del TFG 8
2.1. Pregunta de recerca 8
2.2. Objectiu general 8
2.3. Objectius específics 8
2.3.1. Bloc 1: fonamentació bibliogràfica 8
2.3.2. Bloc 2: disseny ApS 9
2.3.3. Bloc 3: avaluació ApS 9
3. Contextualització 10
4. Marc teòric 11
4.1. Franquisme, dona i societat 11
4.2. Esport i educació física femenina durant el franquisme 12
4.3. Evolució de l'esport femení a Catalunya 14
4.3.1. Incorporació de la dona a l'atletisme 16
5. Maria Víctor com a cas d'estudi 18
5.1. Biografia i trajectòria esportiva 18
5.2. Impacte i transcendència de Maria Víctor al municipi de Palau-solità i Plegamans 19
6. Disseny de la proposta educativa en l'àmbit de l'educació física a educació primària 21
6.1. Nom 21
6.2. Justificació de l'aplicació a cicle superior i relació amb el currículum 21
6.3. Finalitat de la proposta 24
6.4. Objectius específics de la proposta 24
6.5. Metodologia 25

6.6. Plantejament del projecte 30
6.6.1. Primer moment: contextualització del projecte (sessió a l'aula) .. 30
6.6.2. Segon moment: desenvolupament de la pràctica motriu (jornada esportiva) 31
6.6.3. Tercer moment: creació d'una exposició (sessió a l'aula) 33
6.7. Col·laboració dels diferents agents en l'Aprenentatge Servei 34
7. Conclusions 35
8. Reflexió final 38
9. Referències bibliogràfiques 39
10. Annexos 41
10.1. Metodologia – Aprenentatge cooperatiu 41
10.1.1. Guia de resolució de conflictes 41
10.1.2. Diana d'avaluació grupal 42
10.1.3. Cartell amb els rols d'un grup cooperatiu 43
10.2. Desenvolupament del projecte 44
10.2.1. L'auca de la Maria Víctor 44
10.2.2. Accés a la gimcana "Dones que obren camins: Maria Víctor" (Genially) 45
10.2.3. Mapa de la gimcana 45
10.2.4. Fitxes i material dels reptes atlètics cooperatius 47
10.2.5. Guia d'implementació de la proposta educativa 58

1. Plantejament del problema o necessitat

Aquest Treball de Fi de Grau, en la modalitat d'Aprenentatge Servei (ApS), sorgeix a partir d'una demanda de la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans (Vallès Occidental).

La necessitat detectada fa referència a la manca de propostes educatives que permetin treballar, des de l'àmbit escolar a l'educació primària, la igualtat de gènere en l'esport a partir de referents locals propers i significatius per a l'alumnat, especialment figures femenines.

Tot i els avenços assolits en matèria d'igualtat, l'esport continua sent un espai on persisteixen estereotips de gènere i situacions de desigualtat. Aquest context posa de manifest la importància d'abordar aquesta temàtica des d'edats primerenques i justifica la necessitat de generar propostes educatives que promoguin el pensament crític de l'alumnat. En aquest sentit, l'escola i, concretament, l'educació física esdevenen eines educatives clau de transformació i coeducació, amb un gran potencial per fomentar valors d'igualtat.

Davant d'aquesta realitat, es considera necessari dissenyar una eina pedagògica que permeti visibilitzar trajectòries de dones esportistes, com la de Maria Víctor, amb l'objectiu de reflexionar sobre les desigualtats de gènere en l'esport, tant en el passat com en el present. La invisibilització històrica de les dones esportistes reforça la importància d'incorporar referents locals a l'aula, aspecte central de la proposta "Dones que obren camins: Maria Víctor".

Pel que fa als conceptes clau del marc teòric, aquest treball s'estructura al voltant de cinc eixos principals: atletisme, esport femení, educació física femenina, franquisme i Secció Femenina, conceptes que permeten comprendre el context històric, social i educatiu en què s'inscriu la recerca.

En relació amb les competències clau del currículum, la proposta es vincula, per una banda, amb la Competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA), la qual es treballa a través de la reflexió crítica sobre les desigualtats de gènere en l'esport, fomentant actituds de respecte, empatia i compromís amb la igualtat. Per altra, la Competència digital (CD) es promou mitjançant l'ús d'eines digitals amb la proposta d'intervenció pràctica.

2. Pregunta de recerca i objectius del TFG

2.1. Pregunta de recerca

La pregunta de recerca que guiarà el desenvolupament del treball és:

- Com pot una proposta educativa d'educació física donar valor a la figura de Maria Víctor i fomentar la igualtat de gènere, la inclusió i el pensament crític envers l'esport en l'alumnat d'educació primària de Palau-solità i Plegamans?

2.2. Objectiu general

L'objectiu general, el qual articula tot el TFG i dona resposta a la pregunta de recerca, és el següent:

- Dissenyar una proposta educativa en l'àmbit de l'educació física a partir de la figura de Maria Víctor, com a referent femení esportiu local, per fomentar la igualtat de gènere, la inclusió i el pensament crític envers l'esport a les escoles d'educació primària de Palau-solità i Plegamans.

2.3. Objectius específics

Els objectius específics, els quals donen resposta a l'objectiu general i justifiquen el procés de desenvolupament del TFG, es poden recuperar a les conclusions. Es divideixen en tres grans blocs.

2.3.1. Bloc 1: fonamentació bibliogràfica

- *Objectiu específic 1*: Contextualitzar el marc històric, social i polític de la dictadura franquista per analitzar les limitacions que afectaven les dones en l'àmbit esportiu a partir de la vida i la trajectòria esportiva de Maria Víctor.
- *Objectiu específic 2*: Analitzar la situació de l'esport femení durant la dictadura franquista, posant especial èmfasi en els rols de gènere, les normes establertes i les desigualtats existents, per identificar els conceptes teòrics que es treballaran amb l'alumnat a la proposta educativa en l'àmbit de l'educació física.

2.3.2. Bloc 2: disseny ApS

- *Objectiu específic 3*: Sensibilitzar l'alumnat de cicle superior d'educació primària sobre l'esport com a espai d'emancipació, igualtat d'oportunitats i lluita contra les desigualtats de gènere mitjançant una proposta educativa en l'àmbit de l'educació física basada en l'anàlisi i la reflexió crítica.
- *Objectiu específic 4*: Posar en valor la figura local de Maria Víctor com a model de resistència, superació personal i transformació social davant les desigualtats de gènere mitjançant el disseny d'una proposta educativa en l'àmbit de l'educació física amb la metodologia d'Aprenentatge Servei.
- *Objectiu específic 5*: Reforçar el sentiment de pertinença i el coneixement del patrimoni esportiu del municipi de Palau-solità i Plegamans a partir de la figura de Maria Víctor com a referent femení esportiu local a través de la proposta educativa en l'àmbit de l'educació física dissenyada.

2.3.3. Bloc 3: avaluació ApS

- *Objectiu específic 6*: Identificar evidències de l'impacte educatiu de la proposta d'educació física en el desenvolupament de la consciència històrica, social i de gènere, així com del pensament crític de l'alumnat, a partir de l'observació, el debat i la reflexió col·lectiva.

3. Contextualització

L'elaboració de la proposta educativa s'adreça a les escoles del municipi de Palau-solità i Plegamans i pren com a fil conductor la figura de Maria Víctor, atleta local que, durant la dictadura franquista, va competir en curses d'atletisme i va lluitar pels drets i les llibertats de les dones en un context marcat per nombroses dificultats i restriccions.

A través de la seva trajectòria personal i esportiva es pretén sensibilitzar l'alumnat sobre la desigualtat de gènere en l'esport i valorar aquesta atleta com a referent femení local, contribuint així a la construcció de models propers que promoguin valors d'igualtat i empoderament femení entre el jovent del municipi. Alhora, la proposta vol fomentar la reflexió crítica sobre els obstacles superats i els drets conquerits per les dones en l'àmbit esportiu.

Per tal de donar resposta a la demanda plantejada en el marc de l'Aprenentatge Servei (ApS), es dissenya una proposta d'intervenció educativa adreçada a l'alumnat de cicle superior d'educació primària que integra els objectius pedagògics i les competències transversals del currículum amb una necessitat social del municipi. Està emmarcada dins de l'àrea d'Educació Física, un espai idoni per treballar valors socials i la igualtat de gènere a partir de l'experiència corporal i la reflexió col·lectiva.

La proposta rep el nom de "Dones que obren camins: Maria Víctor", un títol que fa referència tant a la trajectòria vital i esportiva de l'atleta palauenca com al conjunt de dones que, com ella, van desafiar els rols de gènere i les limitacions imposades durant la postguerra. Concretament, el nom posa en relleu el paper transformador de les dones en la història de l'esport i de la societat.

L'elecció de cicle superior es justifica pel nivell de maduresa que ja té l'alumnat de 5è i 6è, el qual els permet comprendre el context històric en què va viure Maria Víctor, així com identificar situacions d'injustícia, analitzar els rols de gènere imposats i establir comparacions entre el passat i el present. D'aquesta manera, la proposta afavoreix una aproximació crítica a la realitat social a partir d'un referent local proper i significatiu.

4. Marc teòric

4.1. Franquisme, dona i societat

El franquisme (1939-1975) va ser una dictadura liderada pel militar Francisco Franco que es va instaurar després de la Guerra Civil espanyola, originada amb el cop d'estat del 18 de juliol de 1936 contra el govern democràtic de la Segona República. Va durar fins al 1975, any que va morir el dictador. Es tractava d'un règim autoritari i nacionalcatòlic, inspirat en els models feixistes europeus d'Itàlia i Alemanya, que exercia un fort control ideològic sobre la societat i limitava les llibertats individuals (Risques, 2015). La repressió política, la censura i la manca de drets civils i llibertats van marcar la vida de la població, especialment la de les dones, que van veure restringida la seva participació en l'espai públic (Ribalta, 2015).

La ideologia del règim franquista es caracteritzava per un fort component antifeminista, basat en la concepció de la dona com un ésser inferior i subordinat a l'home (Molinero, 1998). Aquest model va suposar la derogació de les lleis que s'havien aprovat durant la Segona República a favor de la dona i, en conseqüència, la va relegar a un paper exclusivament domèstic i reproductor. Dins d'una societat patriarcal sustentada pels valors tradicionals cristians, on la família era la unitat bàsica, el rol femení quedava limitat a les funcions de mare, esposa i cuidadora (Molinero, 1998; Pujadas, 2013).

Risques (2015) explica que, durant aquest període, l'Estat va utilitzar diferents àmbits socials, com l'educació i l'esport, com a instruments de transmissió ideològica. Només va existir i estava autoritzada la Falange Espanyola Tradicionalista i de les JONS, el model de "partit únic" que va unificar les forces de dreta que donaven suport a Franco. La Secció Femenina (SF), única institució encarregada de l'ensenyament de la dona que es regia per les lleis de la Falange Espanyola i que promovia una educació diferenciada segons el sexe, va jugar un paper clau en la transmissió d'aquest model. Segons Zagalaz (s.d.), això es va traduir en limitacions laborals, educatives i jurídiques com la prohibició a l'avortament i en l'obligació d'abandonar la feina després del matrimoni.

Tot i aquest model imposat, les condicions socioeconòmiques de la postguerra van obligar moltes dones de classe treballadora a incorporar-se al món laboral per contribuir a l'economia familiar. Aquest fet evidencia la contradicció entre el discurs ideològic del règim i les necessitats socials del moment. Tanmateix, les dones continuaven patint condicions laborals més dures i salaris inferiors als dels homes (Molinero, 1998).

Aquest context de desigualtat i subordinació de la dona també es va traslladar a l'àmbit esportiu, on la pràctica femenina va quedar limitada i condicionada pels ideals morals, religiosos i patriarcals del règim franquista.

4.2. Esport i educació física femenina durant el franquisme

La dictadura franquista va transformar profundament el sistema esportiu estatal, provocant una ruptura total amb el passat, i va convertir l'esport en un instrument de control ideològic i de transmissió dels valors del règim. Tal com assenyala Pujadas (2013): "Les autoritats del règim van dissenyar una estructura organitzativa que subordinava l'esport a la Secretaría General del Movimiento, la Falange Espanyola Tradicionalista i les JONS" (p.5). És a dir, va trencar amb la idea d'un esport neutral i independent. En aquest context, la pràctica esportiva també va estar marcada per la segregació de gènere i per la manca d'infraestructures i recursos derivada de la postguerra (Ribalta, 2015).

L'esport femení va quedar sota del control de la Secció Femenina de la Falange (SF), tot i que hi havia una escassa representació. Aquesta institució promovia un model esportiu que considerava que la dona havia de mantenir la seva feminitat i preparar-se principalment per a la maternitat i la vida domèstica (Ribalta, 2015; Zagalaz, s.d.).

L'educació física femenina estava basada en una diferenciació clara respecte a la masculina. Tal com explica Ribalta (2015) hi havia certs discursos científics, religiosos i polítics que justificaven aquesta separació. Des d'una perspectiva mèdica, es considerava que les dones havien d'evitar esforços físics intensos perquè podien perjudicar la seva funció reproductora. Des del punt de vista religiós, es controlava el vestuari, el comportament i l'exposició pública del cos femení, ja que les dones no podien allunyar-se de la seva feminitat. Cal destacar

que aquesta visió només deixava dur a terme la pràctica esportiva a noies joves i solteres, en cap cas casades que els afectessin a les seves funcions dins del matrimoni. Finalment, des d'una postura política, l'esport es va utilitzar com a eina propagandística per exaltar la nació i els seus valors patriòtics.

En conseqüència, l'educació física femenina no tenia com a objectiu l'emancipació ni el creixement personal de les dones, sinó la disciplina i l'obediència al rol femení establert. És a dir, es mirava el benefici de la societat. Els continguts que s'ensenyaven a les escoles eren, principalment, la gimnàstica neosueca, la gimnàstica rítmica, les danses populars i els esports considerats adequats per a les dones, sempre que fossin sense contacte o sense l'ús de la força per evitar l'agressivitat o l'esforç físic intens (Ribalta, 2015).

El pensament dels governadors era que les dones havien de practicar activitat física segons la seva pròpia forma d'expressió. Aquesta visió va provocar que molts esports fossin considerats inadequats o directament prohibits per a les dones. Segons Domingo i altres autors (citats per Ribalta, 2015), els esports que es podien practicar eren la gimnàstica, la dansa, la natació, l'handbol, l'hoquei, el bàsquet, l'esquí, el voleibol i el tenis. Per contra, esports com la boxa, la lluita, la barra fixa i les anelles, el ciclisme, el futbol, el rugbi, el rem i l'atletisme eren percebuts com a masculinitzants. En el cas de l'atletisme, la seva pràctica femenina va quedar fortament limitada fins a la dècada dels seixanta perquè es considerava excessivament perillós, exigent i perjudicial per al cos de la dona (Ribalta, 2015). La prohibició de l'atletisme va afectar la protagonista d'aquesta recerca, Maria Víctor.

Malgrat totes aquestes limitacions, moltes dones van continuar practicant esport i van contribuir progressivament a recuperar espais de participació femenina. Per exemple, als anys 40 la pràctica esportiva femenina era molt esporàdica i la distribució de la participació en els diferents esports era segons l'estatus socioeconòmic: els esports col·lectius els practicava la classe baixa mentre que els esports individuals eren practicats per la classe alta en clubs privats. Els canvis significatius van arribar a partir dels anys seixanta, quan l'esport va entrar en les esferes quotidianes com a font d'aprofitament del temps d'oci i, sobretot, a finals dels anys setanta, quan s'amplia la pràctica esportiva, es permet la

participació femenina en diferents modalitats esportives i es comença a usar l'esport per la convivència social i formativa (Ribalta, 2015). Tot i això, les desigualtats de gènere van continuar presents durant molts anys, especialment en l'àmbit competitiu i institucional.

En definitiva, l'educació física i l'esport han estat imprescindibles per la formació integral de les dones al llarg de la història i, malgrat totes les limitacions viscudes, s'hi han sabut sobreposar i ajustar per aconseguir fites extraordinàries a l'ombra de la masculinitat regnant.

4.3. Evolució de l'esport femení a Catalunya

L'evolució de l'esport femení català durant els darrers dos segles ha estat estretament vinculada als canvis socials, culturals i polítics de cada època. Tot i que la incorporació de les dones a la pràctica esportiva va començar a finals del segle XIX amb el procés d'institucionalització de l'esport modern, aquesta participació inicial era molt reduïda i limitada a les classes benestants (Viñas, 2019). En un context fortament masculinitzat, les primeres dones esportistes van començar a reivindicar el seu dret a practicar esport en el temps de lleure i van haver de lluitar contra els estereotips que consideraven incompatible la pràctica esportiva amb la feminitat.

Durant les dècades de 1920 i 1930, especialment en el període de la Segona República, l'esport femení català va experimentar un important creixement. L'ampliació dels drets de les dones i l'aparició de moviments d'emancipació femenina va afavorir més participació esportiva, popularitzant l'esport entre les classes treballadores, i una progressiva visibilització de les dones en l'espai públic i als mitjans de comunicació (Viñas, 2019). Malgrat això, García-Bonafé (citada per Viñas, 2019, p.85) comenta que "la majoria d'esportistes, fins i tot les de més èxit, abandonaven la pràctica esportiva quan es casaven o tenien el primer fill", fet que evidencia la persistència dels rols de gènere tradicionals.

L'impuls que estava prenent l'esport femení es va veure interromput de manera sobtada amb l'esclat de la Guerra Civil i la instauració de la dictadura franquista. Entre 1936 i 1960, a banda de l'aturada de les competicions, l'esport femení va patir una forta regressió marcada per la repressió política, la dissolució d'entitats

esportives i la imposició d'un model femení subordinat als valors nacionalcatòlics del règim (Ribalta, 2015). Les dones van topar amb un seguit de barreres socials, esportives, morals, educatives, culturals i econòmiques que van limitar la seva participació en l'activitat física i competitiva.

A partir dels anys seixanta el règim franquista va experimentar una certa obertura que va permetre una recuperació progressiva de l'esport femení. L'entrada en vigor de la Llei d'Educació Física i Esport el 1961 "va afavorir la concreció d'un model menys estàtic i anacrònic" (Pujadas, citat per Viñas, 2019, p.87). Això es va traduir, a la pràctica, en una presència més elevada de les dones en l'activitat esportiva i en la recuperació de competicions atlètiques femenines en algunes disciplines, entre elles l'atletisme (Viñas, 2019). A partir dels anys setanta la pràctica esportiva femenina es va anar estenent, gradualment, a nous espais i disciplines.

Amb la fi de la dictadura i l'arribada de la democràcia, l'esport femení català va iniciar una etapa de consolidació i expansió. Les reivindicacions feministes, les demandes d'igualtat de gènere, la incorporació de les dones al mercat laboral i les polítiques de promoció esportiva van contribuir a augmentar la participació femenina en tots els nivells de l'esport. Tal com exposa Ribalta (2015) "suposà una veritable expansió en els terrenys social, cultural i esportiu" (p.196). La Llei de l'Esport a Catalunya (1988) va generar nous reptes com, per exemple, la presència femenina en l'atletisme com a esport d'alt rendiment. Addicionalment, els Jocs Olímpics de Barcelona 92 van afavorir la creació de noves instal·lacions esportives i una visibilització més gran d'esportistes femenines.

Actualment, l'esport femení a Catalunya continua en procés de creixement i consolidació. La presència de dones en diferents disciplines, així com en àmbits com la gestió esportiva, l'arbitratge o els mitjans de comunicació, evidencia els avenços assolits en matèria d'igualtat (Viñas, 2019). Cal destacar que les polítiques de paritat de gènere han ajudat a aparèixer referents femenines dins la societat, a superar obstacles i a guanyar terreny per la democratització. Tot i això, encara persisteixen desigualtats i reptes pendents, especialment pel que fa a la visibilització, al reconeixement de les esportistes femenines i a aconseguir la igualtat salarial en la majoria dels casos.

4.3.1. Incorporació de la dona a l'atletisme

Tal com explica Ribalta (2015), l'atletisme femení català havia experimentat un notable creixement durant el període republicà, però aquest procés es va veure interromput amb l'esclat de la Guerra Civil i la instauració del franquisme. La victòria falangista va posar fi a aquest dinamisme i popularitat i les proves atlètiques femenines van desaparèixer de les competicions federatives oficials. Malgrat aquestes limitacions i l'oposició de les autoritats, durant els primers anys de la dictadura es van continuar organitzant algunes proves atlètiques a Barcelona. Entre aquestes iniciatives destaquen el festival mixt d'atletisme a Montjuïc l'any 1941 i la introducció de proves femenines als Campionats de Catalunya de 1947 i 1948.

En aquest context també destaca la recuperació de la cursa *Jean Bouin* el 1940, una de les proves populars més importants de Barcelona. Tot i que la cursa existia des del 1920, no va incorporar presència femenina fins a l'any 1947. Les dones competien en un recorregut reduït i adaptat a les característiques i capacitats atlètiques que es consideraven òptimes per a elles segons el discurs dominant i de menyspreu de l'època. La prova femenina es va mantenir només fins al 1953 per l'oposició de la moral catòlica a l'exhibició de la calça curta per part de la dona a la via pública. Segons Pujadas (2013), la *Jean Bouin* se la considera una carrera supervivent a la postguerra perquè va esdevenir un símbol de resistència i de recuperació progressiva de l'atletisme femení durant la postguerra i ajuda a explicar com les dones fan camí per recuperar terreny esportiu.

No va ser fins als anys seixanta que la pràctica de l'atletisme femení va començar a normalitzar-se de manera progressiva; és en aquest moment quan s'inclou l'atletisme com a esport considerat apte per a la pràctica femenina. En paraules de Pujadas (2013): "és a partir del 1961 quan sorgeix una nova situació de permissivitat al voltant de la pràctica de l'atletisme entre les dones i la Federació Provincial d'Atletisme de Barcelona crea una comissió d'atletisme femení controlada per la SF" (p.10). A poc a poc va anar agafant molta importància i aquest procés va permetre la recuperació oficial de competicions femenines; exemple és la represa del Campionat d'Espanya l'any 1963.

“L’atletisme femení durant el franquisme fou un reflex de la situació que visqueren les dones amb l’adveniment de la dictadura, una situació que les atansava a la llar i les excloïa de l’esport competitiu” (Ribalta, 2015, p.208). Malgrat això, moltes esportistes van continuar practicant atletisme i van contribuir a obrir camí per a les generacions futures.

És en aquest context de desigualtat i resistència on emergeix la figura de Maria Víctor, una atleta pionera que va aconseguir destacar i convertir-se en un referent de l’atletisme femení català malgrat les dificultats socials, culturals i esportives imposades pel franquisme.

5. Maria Víctor com a cas d'estudi

5.1. Biografia i trajectòria esportiva

Maria Víctor Gil va néixer el 20 de desembre de 1926 a Barcelona, en un període convuls marcat pel final de la dictadura de Primo de Rivera i la proclamació de la Segona República. La seva infantesa va transcórrer en un entorn familiar profundament arrelat a l'esport perquè el seu avi va ser un dels fundadors del diari Mundo Deportivo, el seu pare n'era periodista i el seu germà era atleta. Aquest ambient esportiu va alimentar des de ben petita la seva passió per l'activitat física. A més, el caràcter enèrgic i exigent del seu pare li va transmetre un esperit de disciplina i sacrifici que, sumat a unes aptituds atlètiques naturals, la van conduir ben aviat al món de l'atletisme i fan que en destaqui.

Ella formava part del club RCD Espanyol i l'any 1947, amb només 22 anys i sense més preparació que un entrenament, va participar en la prestigiosa cursa *Jean Bouin* de Barcelona, la qual va guanyar contra tot pronòstic i davant d'atletes molt més experimentades. Aquesta victòria inesperada va marcar l'inici d'una trajectòria brillant que la convertiria en una de les figures femenines més destacades de l'atletisme català durant el franquisme i el segle XX.

Entre 1947 i 1954 Maria Víctor va aconseguir un total de set victòries en aquesta cursa, incloent-hi cinc triomfs consecutius. Al llarg de la història només ha estat superada per Encarna Escudero. També, va assolir altres grans èxits com ser campiona de Catalunya en 200 metres llisos, campiona d'Espanya de cros entre 1947 i 1949, o establir el rècord estatal en la modalitat de 800 metres amb un registre que va ser la millor marca femenina durant gairebé quaranta anys.

La seva trajectòria esportiva era d'admirar, però, tanmateix, no la va alliberar de compaginar els entrenaments amb treballar en un quiosc familiar i com a modista. Tot i que anava superant els diferents obstacles per la passió de fer esport i les seves fites la van valdre per ser preseleccionada pels Jocs Olímpics de Hèlsinki de 1952 en plena maduresa esportiva i en plenitud de facultats, es va veure obligada a renunciar-hi i a deixar la seva carrera atlètica per dedicar-se

a formar una família i a tenir cura d'un familiar malalt. Aquesta decisió, amb tan sols 28 anys, va ser per a ella un mur infranquejable.

Tot i que va deixar enrere una carrera competitiva esplendorosa i plena de potencial, en cap cas va abandonar l'esport perquè va continuar vinculada a l'atletisme amateur, dedicant-se a la seva promoció i divulgació.

5.2. Impacte i transcendència de Maria Víctor al municipi de Palau-solità i Plegamans

L'arribada de Maria Víctor al municipi de Palau-solità i Plegamans, a causa del trasllat laborat del seu marit, va significar un abans i un després. Hi va viure fins al 17 de març de 2016, data en què va morir. La seva figura va adquirir, dins del poble, una dimensió que transcendia els seus èxits atlètics, ja que es va convertir en una referent que inspirava respecte i admiració. El seu llegat forma part de la memòria col·lectiva i del relat identitari del municipi pel simple fet que la seva vida exemplifica la capacitat de superar els obstacles socials, econòmics i culturals que van afrontar les dones de la postguerra, especialment en l'àmbit de l'esport.

És per aquest motiu que des de l'Ajuntament la van reconèixer oficialment amb dos símbols que han perdurat en el temps: d'una banda, la cursa atlètica popular Maria Víctor, la qual forma part dels actes de la Festa Major i s'ha convertit en la prova esportiva amb més participació ciutadana; així mateix, contribueix a mantenir viu el seu vincle amb l'atletisme i la cultura esportiva local. De l'altra, el nom al pavelló municipal Maria Víctor, inaugurat l'1 de desembre de 2002, homenatge que es va considerar com un dels pocs reconeixements atorgats a les esportistes femenines de la seva generació.

Com a pionera va anar obrint camí en un moment en què la pràctica esportiva femenina era qüestionada, menyspreada i, inclús, prohibida. Tot i això, ella sempre va continuar corrent, competint i destacant, sempre des de la discreció. Així, la transcendència de Maria Víctor es manté viva no només a través de les institucions i dels esdeveniments esportius, sinó sobretot en el record afectuós que guarda el poble que la va acollir i que continua recordant-la. És per aquest

motiu que ha esdevingut en un exemple per les noves generacions i en una inspiració per a totes aquelles persones perseverants.

El cas de Maria Víctor, una dona que va desafiar els límits imposats del moment, exemplifica com, fins i tot en contextos d'opressió, la pràctica esportiva pot convertir-se en una forma de resistència, d'emancipació i de transformació social. El seu exemple d'esforç, sacrifici, humilitat i constància; el seu carisma; la seva generositat i proximitat; la seva trajectòria i el fet d'haver guanyat la majoria de curses en què participava l'han convertit en una de les esportistes palauenques amb més relleu i projecció de tots els temps.

En definitiva, el seu nom forma part del patrimoni col·lectiu de Palau-solità i Plegamans i del moviment esportiu femení català. En aquest sentit, el reconeixement que avui en dia rep en forma de pavelló i cursa és, sobretot, un acte de justícia històrica.

6. Disseny de la proposta educativa en l'àmbit de l'educació física a educació primària

6.1. Nom

Dones que obren camins: Maria Víctor.

6.2. Justificació de l'aplicació a cicle superior i relació amb el currículum

L'alumnat de 5è i 6è ja té la maduresa per comprendre el context històric en el qual va viure la Maria Víctor (dictadura, desigualtats, rols de gènere, etc.), reflexionar sobre les injustícies viscudes, comparar el passat amb el present i valorar figures locals vinculades a la lluita per la igualtat.

La intervenció treballa la cooperació, l'educació en valors, el pensament crític i la relació amb l'entorn proper, aspectes essencials del currículum. En aquest sentit, la proposta es relaciona directament amb diverses competències específiques de l'àrea d'educació física.

En relació amb la competència "Resoldre situacions motrius diverses de forma eficaç i creativa, articulant capacitats i habilitats motrius per donar resposta a projectes i pràctiques d'activitats físiques de la vida quotidiana", la intervenció inclou reptes atlètics cooperatius que impliquen la resolució conjunta de situacions motrius. L'alumnat ha de planificar, adaptar i coordinar les seves accions per assolir un objectiu comú, fet que afavoreix la presa de decisions i l'ajust del propi moviment en un context significatiu.

Pel que fa a la competència "Valorar l'entorn com a espai de pràctica d'activitats físiques i d'ocupació del temps de lleure, utilitzant-lo de manera respectuosa i responsable per participar en la seva conservació i millora", la intervenció situa l'alumnat en un context real d'interacció amb els espais esportius i socials del municipi de Palau-solità i Plegamans, fet que permet als infants descobrir que l'entorn proper és un recurs accessible per a la pràctica d'activitat física i per a l'ús saludable del temps lliure més enllà de l'escola.

Finalment, en relació amb la competència "Mostrar comportaments i actituds empàtiques i inclusives en la pràctica d'activitats físiques emprant habilitats socials i processos d'autoregulació per fomentar la convivència", el plantejament cooperatiu de la intervenció situa l'alumnat davant la necessitat de respectar els ritmes, les capacitats i les aportacions de tots els companys i companyes. El treball en petits grups amb rols definits i la resolució conjunta de reptes cooperatius afavoreixen actituds d'ajuda mútua, empatia i inclusió, així com el desenvolupament d'habilitats socials i d'autoregulació com la comunicació, la presa de decisions i la gestió dels conflictes. A més, fomenten la participació activa de tots els membres del grup, independentment del seu nivell de competència motriu, ja que l'èxit depèn de la col·laboració col·lectiva.

Els sabers de cinquè i sisè curs que es treballen són els següents:

- Bloc 1: resolució de problemes en situacions motrius.
    - Resolució de reptes i projectes motrius.
        - Aplicació de les accions pròpies òptimes a les capacitats i limitacions personals i a l'objectiu, la lògica interna, l'espai, el temps, el material, les normes i els participants de les situacions motrius plantejades.
        - Coordinació d'accions amb les altres persones en situacions de pràctica d'activitats físiques col·laboratives, cooperatives i de cooperació-oposició.
    - Esquema corporal.
        - Adequació eficaç de les postures i moviments corporals a les diferents necessitats de les situacions motrius plantejades.
        - Utilització de l'equilibri estàtic i dinàmic aplicat a diferents situacions motrius complexes que impliquin variacions en els diferents elements que hi intervenen: base de sustentació, superfície de contacte, centre de gravetat del cos, receptors sensorials implicats, control d'objectes i combinació amb altres persones.
        - Estructuració del propi cos en relació amb l'espai i el temps en situacions motrius complexes.

    - Habilitats motrius.
        - Execució de desplaçaments, salts, girs, maneig i control d'objectes i les seves combinacions adaptats a situacions motrius diverses de manera coordinada, eficaç i creativa.
- Bloc 4: interacció amb l'entorn en el temps de lleure.
    - Temps de lleure saludable.
        - Participació en la planificació i el desenvolupament de les pràctiques d'activitats físiques programades que es realitzen fora de l'escola, posant en pràctica els aprenentatges adquirits prèviament en la seva preparació.
- Bloc 5: autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.
    - Gestió emocional.
        - Gestió assertiva de conductes, sentiments i emocions pròpies comprenent les de les altres persones com a resultat de la participació en activitats físiques.
        - Ús d'estratègies de treball en equip per a la resolució constructiva de conflictes en situacions motrius col·lectives.
    - Habilitats socials.
        - Respecte per les normes dels jocs col·lectius en què es participa.
        - Aplicació d'habilitats socials d'acollida, inclusió, ajuda, cooperació i estratègies de resolució de conflictes de manera assertiva i actituds de respecte per la diversitat de tot tipus, fomentant la convivència a través de la participació en activitats físiques.
        - Resolució de conflictes que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques per mitjà del diàleg acceptant les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones i expressant les pròpies de manera assertiva.

6.3. Finalitat de la proposta

La finalitat és promoure la consciència històrica, social i de gènere a través de l'educació física, valorant la figura de Maria Víctor com a esportista destacada durant la dictadura franquista. Aquesta experiència permet als infants connectar l'atletisme amb la història i els valors socials, entenent l'esport com un espai d'emancipació, superació personal i igualtat d'oportunitats. Al mateix temps es busca que la Maria Víctor esdevingui un referent local de superació i transformació social, mostrant com la seva trajectòria va desafiar els estereotips i limitacions de la seva època.

6.4. Objectius específics de la proposta

- Desenvolupar habilitats motrius bàsiques com córrer, saltar i llançar, mitjançant reptes atlètics cooperatius adaptats a l'edat dels infants, per millorar les capacitats perceptiu-motrius com la coordinació, l'equilibri, la direcció i la percepció espacial.
- Fomentar el treball en equip mitjançant reptes atlètics cooperatius que promouen la participació activa, la inclusió i l'ajuda mútua per reforçar la cohesió de grup i la consecució d'objectius compartits.
- Afavorir l'autonomia, la corresponsabilitat i l'organització a partir de l'assignació de rols dins del grup per superar els reptes atlètics cooperatius.
- Establir una connexió entre l'activitat física, la història i l'entorn proper, utilitzant espais reals del poble com a escenaris de pràctica, per afavorir un aprenentatge significatiu i vivencial vinculat al context local.
- Reconèixer la figura de Maria Víctor com a referent local de superació personal i esportiva per fomentar el sentiment de pertinença al municipi de Palau-solità Plegamans.
- Desenvolupar el pensament crític envers les discriminacions de gènere en l'àmbit esportiu, a partir de la lectura de la vida de Maria Víctor i la reflexió col·lectiva, per crear una exposició dedicada a la seva figura al pavelló municipal del municipi de Palau-solità i Plegamans.

6.5. Metodologia

La proposta educativa en l'àmbit de l'educació física es basa en tres metodologies: l'aprenentatge cooperatiu, l'Aprenentatge Servei i l'aprenentatge estructurat.

La proposta d'intervenció en l'àmbit de l'educació física es fonamenta en el model pedagògic de l'aprenentatge cooperatiu. Les sis activitats plantejades, desenvolupades en grups de quatre infants —més endavant s'expliquen amb detall— permeten incorporar de manera explícita i funcional els cinc elements bàsics de l'AC, garantint un procés d'ensenyament-aprenentatge significatiu, participatiu i orientat al desenvolupament integral de l'alumnat. Els elements apareixen de la següent manera:

- Interdependència positiva: tots els reptes estan dissenyats de manera que, per a superar-los i assolir l'objectiu comú, cada membre del grup depèn dels altres. La participació individual —sigui sumant salts, acumulant punts en els llançaments o completant trams del circuit— és imprescindible, ja que contribueix directament al resultat final grupal. És a dir, l'èxit col·lectiu és inseparable del compromís individual.
- Interacció promotora cara a cara: les activitats requereixen una interacció constant entre els membres del grup, com ara observar-se, ajudar-se a corregir la tècnica de les habilitats motrius o animar-se mútuament. Això afavoreix un clima de construcció conjunta del coneixement i millora contínua.
- Responsabilitat individual: tot i que superar els reptes es fa de manera compartida, cada infant té una tasca específica i indispensable per al funcionament òptim del grup —per exemple, saltar el més lluny possible, aconseguir el màxim nombre de punts en els llançaments o recórrer el circuit el més ràpid possible—. Aquesta estructura garanteix que totes les persones participants tinguin un rol actiu i que les aportacions individuals siguin visibles i necessàries. Així s'eviten situacions passives, de dependència o implicació desigual.

- Habilitats socials i interpersonals: tots els reptes promouen el desenvolupament d'habilitats socials fonamentals per al bon funcionament del grup. Entre elles destaquen la comunicació clara i l'escolta activa per organitzar torns, coordinar moviments i compartir estratègies; el respecte mutu, que es manifesta en la valoració de les capacitats i els esforços de cadascú, independentment del seu nivell motriu; i la resolució dialogada de conflictes i la negociació, que pot aparèixer davant discrepàncies sobre la gestió del temps, la tècnica de les habilitats motrius o la distribució de rols. Per a resoldre un conflicte se'ls facilita una guia[1].
- Autoavaluació i processament grupal: al final de la gimcana cada grup reflexiona sobre el funcionament individual i col·lectiu en la resolució de les activitats, utilitzant una diana d'avaluació[2]. Aquesta eina està dividida en diferents ítems i permet identificar fortaleses i aspectes a millorar, prendre decisions per optimitzar el treball cooperatiu i conscienciar-se del propi procés d'ensenyament-aprenentatge. Alhora, reforça la cohesió de grup i promou una actitud crítica i constructiva entre els i les infants.

L'assignació de rols dins dels grups cooperatius és clau per garantir una participació activa i equilibrada de totes les persones, així com fer afavorir l'organització de les activitats. Cal destacar que aquests rols varien a cadascun dels reptes amb la finalitat que tots els infants puguin desenvolupar-lo en algun moment o altre de la jornada.

Els rols proposats[3], les seves funcions assignades i les eines de les quals disposen per poder dur-les a terme són les següents:

- Coordinador/a:
    - Organitza el funcionament del grup mitjançant la distribució dels torns de participació entre els membres perquè les activitats es desenvolupin de manera ordenada.
    - Llegeix les consignes dels reptes, assegurant que tothom entengui què s'ha de fer.

[1] Annex 10.1.1
[2] Annex 10.1.2
[3] Annex 10.1.3

- Secretari/ària:
    - Controla el temps de realització de les activitats amb un rellotge, avisant quan s'acosta la finalització del període assignat.
    - Apunta el registre de puntuacions al Genially per poder superar el repte.
- Animador/a:
    - Anima els companys i companyes durant l'activitat per completar l'objectiu comú, reforçant actituds positives com l'esforç, la perseverança i la col·laboració.
    - Gestiona els petits conflictes que poden sorgir dins del grup, com desacords sobre els torns, la distribució de tasques o la manera d'executar una habilitat motriu, promovent el diàleg i ajudant a trobar solucions constructives sense generar tensions.
- Responsable del material:
    - Vetlla per l'ús correcte del material necessari per a les activitats, assegurant que estiguin en condicions i s'utilitzin de manera adequada i segura.
    - Fa la recollida i organització del material en finalitzar l'activitat, mantenint l'ordre i facilitant que els següents grups puguin treballar sense incidències.

L'ús del model pedagògic de l'aprenentatge cooperatiu ofereix múltiples beneficis tant a nivell individual com col·lectiu. En primer lloc, amb l'assignació de rols, l'alumnat es compromet més amb les tasques i adopta un paper significatiu, fet que promou una participació activa i incrementa la motivació intrínseca. Aquest procés també els permet explicar, argumentar i compartir coneixements, consolidant la comprensió i facilitant la memòria.

Així mateix, els infants aprenen a comunicar-se, escoltar, negociar i resoldre conflictes de manera constructiva. Això fomenta la confiança, l'empatia i el respecte mutu, reforçant la cohesió grupal i la convivència positiva. A més, aprenen a gestionar el seu esforç i contribuir al grup, desenvolupant l'autonomia i el sentit de compromís.

La presa de decisions conjunta ajuda al desenvolupament de la capacitat d'analitzar, reflexionar i buscar solucions de manera col·lectiva, afavorint el pensament crític. Finalment, el model inclou a totes les persones, oferint oportunitats d'aprenentatge equitatives, tot respectant els ritmes, nivells i necessitats individuals diverses.

També, la proposta d'intervenció en l'àmbit de l'educació física es construeix a partir de la col·laboració activa de diferents agents educatius i socials, cadascun dels quals assumeix un paper essencial i complementari per garantir l'èxit del projecte. Aquesta coordinació entre l'àmbit universitari, institucional, escolar i comunitari permet desenvolupar una experiència educativa significativa, rica i contextualitzada, coherent amb els principis de l'Aprenentatge Servei.

En primer lloc, l'estudiant universitària assumeix un rol central en el disseny, la planificació i la coordinació global del projecte. És la responsable de dur a terme la recerca i la fonamentació teòrica que sustenta la proposta, així com de crear i organitzar la jornada amb la proposta motriu. Aquest paper implica analitzar el context, adaptar les activitats a les característiques de l'alumnat i assegurar la coherència pedagògica entre els objectius educatius, els continguts i la metodologia emprada.

En segon lloc, l'alumnat de les escoles del municipi esdevé protagonista del procés, participant activament en la proposta motriu plantejada. A través de les diferents activitats, els infants no només adquireixen aprenentatges relacionats amb l'educació física, sinó que també s'apropen al coneixement de la figura de Maria Víctor i del seu significat per a la memòria històrica local. A més, assumeixen el rol de transmissors d'aquest coneixement en encarregar-se de crear una exposició, contribuint així a la difusió i preservació del patrimoni històric del municipi.

En tercer lloc, l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans exerceix un paper fonamental com a agent impulsor i facilitador del projecte. A partir d'una inquietud social detectada és l'encarregat de proporcionar la informació rellevant i històrica sobre la figura de Maria Víctor. A més, col·labora en l'organització de la jornada donant suport logístic mitjançant la cessió d'espais i instal·lacions esportives municipals.

Durant la jornada també es preveu la implicació d'altres agents de la comunitat educativa i de l'entorn, com les famílies d'alumnes, els comerciants del municipi i la policia local, amb la finalitat de reforçar el caràcter comunitari del projecte i facilitar el desenvolupament de les activitats en un entorn segur i proper. En conjunt, gràcies a la implicació coordinada de tots aquests agents, l'educació física esdevé un mitjà per aprendre, per sensibilitzar i per servir a la comunitat.

En l'àmbit curricular, esdevé una eina útil per al desenvolupament de competències clau; permet treballar de manera transversal sabers de diversa naturalesa, com fets, conceptes, procediments, actituds i valors. Com a resultat, els infants adquireixen aprenentatges significatius, funcionals i transferibles a situacions reals, i això afavoreix la comprensió i l'assimilació dels continguts.

D'altra banda, aquesta metodologia promou la col·laboració amb diferents agents educatius i socials del territori mitjançant l'establiment de vincles entre l'escola i la comunitat educativa. Aquesta organització genera continuïtat i coherència educativa, amplia els espais d'aprenentatge més enllà de l'aula i reforça el sentit de pertinença de l'alumnat al territori.

Per últim, el fet que el projecte tingui una finalitat social real incrementa la motivació, la implicació i la participació activa de l'alumnat, que percep el sentit i la utilitat del que aprèn. Alhora, potencia el seu desenvolupament personal i social mitjançant la millora d'habilitats com l'autonomia, la iniciativa, la responsabilitat, el treball en equip, la comunicació i la presa de decisions.

Addicionalment, l'elaboració d'un material didàctic autònom i transferible en format de guia d'implementació respon a la voluntat d'oferir una proposta clara, estructurada i fàcilment aplicable per part del professorat, fins i tot sense la presència de l'autora del projecte. En aquest sentit, la seqüenciació de les activitats, les instruccions i orientacions metodològiques detallades, així com la creació dels diferents materials de suport, s'alineen amb els plantejaments de l'aprenentatge estructurat defensats pel conductisme de Skinner i amb els principis del disseny instruccional desenvolupats posteriorment per Gagné, Briggs i Wager. Aquests autors destaquen la importància d'una planificació guiada, progressiva i organitzada per facilitar els processos d'ensenyament-aprenentatge.

Des d'aquesta perspectiva, la guia no només actua com un recull d'activitats, sinó com una eina pedagògica que orienta el o la docent durant tot el procés d'implementació, facilitant la comprensió de la proposta, la seva aplicació pràctica i la coherència metodològica entre els objectius, les activitats i l'avaluació. Tal com afirmen Gagné et al. (1992), "l'objectiu del disseny instructiu és activar i donar suport a l'aprenentatge" (p.4), motiu pel qual la planificació detallada pretén garantir una experiència educativa significativa, coherent i adaptable a diferents realitats escolars.

6.6. Plantejament del projecte

La proposta educativa en l'àmbit de l'educació física a l'etapa de primària es concep com un projecte global que integra sabers teòrics i pràctics, amb l'objectiu de promoure un aprenentatge significatiu, vivencial i contextualitzat. El projecte s'estructura en tres moments diferenciats, però interrelacionats, que permeten preparar, desenvolupar i tancar l'experiència de manera coherent i progressiva.

6.6.1. Primer moment: contextualització del projecte (sessió a l'aula)

Aquest primer moment té com a finalitat introduir el context del projecte i preparar l'alumnat des d'una perspectiva conceptual. Es treballa la figura de Maria Víctor i el seu vincle amb el municipi de Palau-solità i Plegamans a partir de la lectura d'una auca[4] elaborada específicament per a les escoles del municipi. Mitjançant aquesta lectura, els infants coneixen la trajectòria de la protagonista —una atleta que va lluitar pels drets i les llibertats de les dones durant la dictadura franquista— i el context social de l'època.

Aquesta aproximació inicial proporciona una base de coneixement necessària per a la posterior pràctica motriu, ja que l'alumnat haurà d'establir connexions entre la història de Maria Víctor i les diferents activitats atlètiques proposades.

Finalment, es presenta la jornada esportiva per anticipar que es farà i, així, fomentar la motivació i la implicació activa de l'alumnat.

[4] Annex 10.2.1

6.6.2. Segon moment: desenvolupament de la pràctica motriu (jornada esportiva)

El segon moment es concreta en una jornada de reptes atlètics cooperatius, organitzada en format de gimcana[5] i distribuïda en diferents espais del poble.

L'alumnat participa en grups cooperatius de quatre persones, amb rols assignats que van variant, i han de superar de manera conjunta diversos reptes motrius vinculats a pràctiques atlètiques. Aquesta fase permet posar en joc habilitats motrius bàsiques i específiques relacionades amb la iniciació a l'atletisme, alhora que habilitats socials que reforcen valors com l'ajuda mútua, la responsabilitat individual i el treball en equip. La dinàmica cooperativa esdevé, així, un element central per garantir la participació equitativa i el compromís de tots els membres del grup.

L'organització i control de la gimcana és a partir de la creació d'un Genially, on està inserit tant el mapa d'orientació[6] entre les instal·lacions com les explicacions i funcionament de cadascun dels reptes. Cada repte té una fitxa amb la seva explicació detallada tant escrita com visual[7].

És necessari que cada grup tingui una motxilla petita personal i intransferible, on es guarda el diferent material que es necessita per superar cadascun dels reptes; aquesta bossa l'ha de portar a sobre cada grup durant tota la jornada. També, és indispensable un dispositiu mòbil amb accés a Internet per poder accedir al Genially.

L'organització i desenvolupament de la jornada és la següent. La durada total de la jornada és de 2 hores i 30 minuts, concretament de 9:30 h a 12:00 h, i es desenvolupa en diferents instal·lacions esportives municipals de Palau-solità i Plegamans. El punt de trobada és el pavelló municipal d'esports Maria Víctor, on es realitza l'acollida dels participants.

Entre les 9:30 h i les 9:45 h es duu a terme l'explicació general del funcionament de la jornada, en la qual s'explica el funcionament del Genially, l'estructura de les

[5] Annex 10.2.2
[6] Annex 10.2.3
[7] Annex 10.2.4

activitats, la dinàmica de rotacions i les normes de funcionament. S'assigna a cada grup un número, que correspon a l'espai d'inici i prova on començaran la gimcana, i la posterior rotació que han de fer. També, una fitxa amb l'explicació de les funcions dels rols cooperatius (coordinador/a, secretari/ària, animador/a i responsable del material), el cartell de resolució de conflictes i la diana d'autoavaluació que hauran de completar en finalitzar la jornada. Per aquest motiu es demana que cada grup porti una motxilla on posaran tot el material necessari per a cada activitat i hauran de transportar, a més d'un bolígraf, un rellotge, l'esmorzar i l'aigua. Els grups, formats per quatre infants, ja han estat prèviament organitzats des de les escoles participants.

Un cop acabada l'explicació general cada grup es dirigeix a l'espai o instal·lació esportiva on comença amb el primer repte i s'inicia la gimcana.

La jornada es planteja en format de gimcana cooperativa amb sis reptes motrius, cadascun ubicat en un espai diferent del municipi. Aquests espais són:

1) Pavelló municipal d'esports Maria Víctor.
2) Pista semicoberta.
3) Pista d'atletisme.
4) Instal·lació esportiva municipal Can Cortès.
5) Camp municipal de futbol Francesc Serracanta.
6) Plaça de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans.

Aquesta organització té la finalitat de promoure l'ús educatiu de l'entorn proper i afavorir, entre altres, el coneixement de les instal·lacions esportives del municipi.

Cada grup comença en un espai diferent i segueix una rotació circular predeterminada segons l'ordre numèric dels reptes, garantint que tots els participants passin per totes les activitats:

- Grup 1: 1-2-3-4-5-6.
- Grup 2: 2-3-4-5-6-1.
- Grup 3: 3-4-5-6-1-2.
- Grup 4: 4-5-6-1-2-3.
- Grup 5: 5-6-1-2-3-4.
- Grup 6: 6-1-2-3-4-5.

Cada repte té una durada màxima de 10 minuts de pràctica, temps que comença a comptar en el moment en què el grup arriba a l'espai corresponent i accedeix al Genially per poder llegir les instruccions de l'activitat. Cada grup és responsable de gestionar el seu propi temps amb el rellotge. Alhora, cada grup és responsable de preparar el material necessari seguint un esquema visual proporcionat, realitzar la pràctica motriu i, abans de marxar, recollir-lo. Aquesta organització garanteix el bon funcionament de la jornada. Entre espais es preveu un temps aproximat de 10 minuts de desplaçament, de manera que es manté un ritme continu i organitzat durant tota la gimcana per tal de no coincidir amb la resta de grups.

A partir de les 12:00 h els participants es tornen a reunir amb els responsables de la jornada al pavelló municipal d'esports Maria Víctor per realitzar un acomiadament conjunt i completar la diana d'autoavaluació grupal sobre el funcionament individual i col·lectiu en la resolució de les activitats.

6.6.3. Tercer moment: creació d'una exposició (sessió a l'aula)

En el tercer moment, l'alumnat reprèn la lectura de l'auca de Maria Víctor i participa en una reflexió col·lectiva que connecta els aprenentatges vivenciats durant la jornada esportiva amb el context històric treballat inicialment. Aquest procés reflexiu permet identificar desigualtats de gènere en l'àmbit esportiu i comprendre la rellevància de la figura de Maria Víctor com a referent de lluita i superació.

Per tancar el projecte, els infants elaboren una exposició sobre tot el que han après: la vida de la protagonista, els obstacles que va haver d'afrontar i la seva contribució i lluita per la igualtat d'oportunitats entre dones i homes. Amb aquesta tasca final l'alumnat assumeix el rol de transmissor de la memòria històrica i esportiva del municipi. L'exposició està pensada per ser presentada al pavelló municipal que porta el nom de Maria Víctor, un espai emblemàtic i identitari de Palau-solità i Plegamans.

6.7. Col·laboració dels diferents agents en l'Aprenentatge Servei

En el desenvolupament de la jornada esportiva, la participació d'agents de la comunitat educativa i de l'entorn —com les famílies, els comerciants del municipi i la policia local — esdevé fonamental per garantir el bon funcionament de la proposta. La seva implicació facilita l'organització logística de la gimcana i reforça el vincle entre escola i entorn.

D'una banda, les famílies actuen com a agents de suport i acompanyament, especialment en els desplaçaments entre espais i en la dinamització d'algunes estacions. La seva presència contribueix a generar un clima de confiança, seguretat i motivació per a l'alumnat, alhora que visibilitza la importància i la riquesa de la participació familiar en els processos educatius. A més, aporten el dispositiu electrònic per accedir al Genially.

D'altra banda, els comerciants del municipi col·laboren en la senyalització dels carrers i en l'ambientació de la gimcana, facilitant l'orientació dels grups. La seva implicació converteix la jornada en una experiència compartida que transcendeix l'àmbit escolar.

Finalment, la policia local té un paper essencial en la gestió de la seguretat i la mobilitat durant la jornada, garantint que els desplaçaments entre instal·lacions es realitzin de manera segura i ordenada. La seva participació reforça la idea de cura i responsabilitat col·lectiva envers els infants.

7. Conclusions

Durant el desenvolupament d'aquest Treball de Fi de Grau en modalitat ApS s'ha pogut assolir l'objectiu principal: *Dissenyar una proposta educativa en l'àmbit de l'educació física a partir de la figura de Maria Víctor, com a referent femení esportiu local, per fomentar la igualtat de gènere, la inclusió i el pensament crític envers l'esport a les escoles d'educació primària de Palau-solità i Plegamans* perquè, a partir del disseny de la proposta educativa "Dones que obren camins: Maria Víctor", s'ha elaborat una proposta contextualitzada, significativa i vinculada al territori. En aquest sentit, el treball ha evidenciat el potencial de l'educació física com a espai per promoure la consciència històrica, la igualtat de gènere i el foment del pensament crític a partir de referents femenins esportius.

A més, el treball ha permès donar resposta als diversos objectius específics plantejats inicialment a través de la recerca teòrica i del disseny d'una proposta educativa en l'àmbit de l'educació física, basada en la figura de Maria Víctor i contextualitzada en l'entorn proper de l'alumnat.

En relació amb el primer objectiu específic: *Contextualitzar el marc històric, social i polític de la dictadura franquista per analitzar les limitacions que afectaven les dones en l'àmbit esportiu a partir de la vida i la trajectòria esportiva de Maria Víctor,* s'hi ha donat resposta mitjançant la recerca bibliogràfica desenvolupada en el marc teòric del treball. Aquesta anàlisi ha permès comprendre com era la vida durant l'època de Franco, època en la qual va viure Maria Víctor, i com el règim franquista limitava els drets, les llibertats i la participació de les dones en l'àmbit esportiu, relegant-les a rols tradicionals vinculats a la llar i la maternitat. Alhora, l'estudi de la trajectòria vital de la protagonista de la recerca ha permès interpretar la seva figura com un exemple de superació i resistència davant les adversitats i desigualtats del moment.

Pel que fa al segon objectiu específic: *Analitzar la situació de l'esport femení durant la dictadura franquista, posant especial èmfasi en els rols de gènere, les normes establertes i les desigualtats existents, per identificar els conceptes teòrics que es treballaran amb l'alumnat a la proposta educativa en l'àmbit de l'educació física,* aquest també s'ha assolit a partir de la recerca bibliogràfica que fonamenta el marc teòric del treball. L'anàlisi duta a terme ha permès identificar

la funció ideològica de l'esport durant el franquisme, així com les normes, limitacions i estereotips imposats per la Secció Femenina que condicionaven i invisibilitzaven la pràctica esportiva femenina. Tots aquests aspectes han servit de base conceptual per al desenvolupament de la proposta educativa.

Respecte el tercer objectiu específic: *Sensibilitzar l'alumnat de cicle superior d'educació primària sobre l'esport com a espai d'emancipació, igualtat d'oportunitats i lluita contra les desigualtats de gènere mitjançant una proposta educativa en l'àmbit de l'educació física basada en l'anàlisi i la reflexió crítica,* s'hi ha donat resposta a través del disseny d'una proposta educativa que incorpora una auca sobre la vida de Maria Víctor, una gimcana de reptes atlètics cooperatius, espais de debat i reflexió crítica i la creació d'una exposició final al pavelló municipal d'esports de Palau-solità i Plegamans. D'aquesta manera, la proposta planteja una experiència educativa que no només entén l'esport com una pràctica motriu, sinó també com una eina de transformació social i educativa.

En relació amb el quart objectiu específic: *Posar en valor la figura local de Maria Víctor com a model de resistència, superació personal i transformació social davant les desigualtats de gènere mitjançant el disseny d'una proposta educativa en l'àmbit de l'educació física amb la metodologia d'Aprenentatge Servei*, s'ha assolit a través de la incorporació de la figura de Maria Víctor com a fil conductor de tota la proposta educativa. Això ha permès recuperar la seva trajectòria esportiva i humana com a model de resistència, esforç i superació personal. A més, destacar-la incrementa el valor educatiu i social de la proposta, ja que esdevé en un referent femení proper i significatiu per a les noves generacions i contribueix a donar valor a dones esportistes que històricament han estat invisibilitzades.

Pel que fa al cinquè objectiu específic: *Reforçar el sentiment de pertinença i el coneixement del patrimoni esportiu del municipi de Palau-solità i Plegamans a partir de la figura de Maria Víctor com a referent femení esportiu local a través de la proposta educativa en l'àmbit de l'educació física dissenyada,* s'ha donat resposta mitjançant la utilització d'espais reals del municipi de Palau-solità i Plegamans per al desenvolupament de la gimcana, concretament d'instal·lacions esportives, i a partir de la creació d'una exposició final sobre Maria Víctor al pavelló municipal d'esports. Addicionalment, la proposta educativa també

connecta l'alumnat amb el patrimoni esportiu local, i aquesta vinculació entre activitat física, història i entorn proper reforça el vincle dels infants amb el poble i afavoreix un aprenentatge contextualitzat, significatiu i vivencial.

Finalment, respecte al sisè objectiu específic: *Identificar evidències de l'impacte educatiu de la proposta d'educació física en el desenvolupament de la consciència històrica, social i de gènere, així com del pensament crític de l'alumnat, a partir de l'observació, el debat i la reflexió col·lectiva*, he de dir que la proposta didàctica no s'ha pogut implementar ni validar amb els centres educatius de Palau-solità i Plegamans durant el període de realització d'aquest treball. Aquesta situació ha estat condicionada per factors externs com les vagues educatives, la sobrecàrrega laboral del professorat i les dificultats organitzatives dels centres per incorporar noves intervencions pedagògiques dins la programació escolar, sobretot a finals de curs.

Tanmateix, aquesta limitació no invalida la viabilitat de la proposta, ja que, davant la impossibilitat de dur-ne a terme l'aplicació pràctica, s'ha optat per replantejar la proposta amb una perspectiva més sostenible, transferible i funcional. S'ha elaborat un material didàctic autònom i estructurat en format de guia d'intervenció pedagògica amb la contextualització teòrica, els objectius, la metodologia, les activitats, els materials i les orientacions necessàries, la qual permet que qualsevol persona interessada pugui fer-ne la implementació futura de manera independent, la qual es pot trobar a *l'annex 10.2.5*. Aquest plantejament, per una banda, pretén facilitar-ne l'aplicació sense la necessitat de la presència de l'autora i convertir la proposta en un recurs adaptable a diferents contextos educatius i, per altra, facilita que futures investigacions puguin aprofundir en la seva aplicació pràctica i en l'anàlisi del seu impacte real sobre l'alumnat.

En conclusió, aquest TFG posa de manifest la importància d'incorporar la perspectiva de gènere i la memòria històrica dins l'àmbit de l'educació física, així com la necessitat de recuperar figures femenines locals com Maria Víctor per promoure una educació més crítica, inclusiva i compromesa amb la igualtat d'oportunitats. Alhora, el treball evidencia el potencial de l'Aprenentatge Servei com a metodologia capaç d'establir vincles entre escola i comunitat, generant experiències educatives significatives que connecten l'aprenentatge curricular amb la transformació social i el compromís amb l'entorn proper.

8. Reflexió final

Aquest Treball de Final de Grau ha suposat un procés d'aprenentatge constant tant en l'àmbit acadèmic com personal, ja que he hagut d'adaptar-me a diferents dificultats i limitacions contextuals que han condicionat el disseny de la proposta d'intervenció i el desenvolupament previst del treball.

Inicialment, i d'acord amb la planificació establerta del cronograma, la intenció era implementar i validar la proposta pràctica amb les escoles d'educació primària del municipi. Tanmateix, a causa de diferents factors externs no controlables, això no ha estat possible. Aquesta situació va obligar a reconduir el projecte i replantejar-ne el desenvolupament metodològic. Concretament, s'ha optat per transformar la proposta en un material didàctic autònom i transferible elaborat en format de guia d'implementació. Aquest document, editable i flexible, facilita que la proposta pugui adaptar-se a diferents contextos educatius i continuar evolucionant en futures aplicacions.

Aquest replantejament m'ha permès entendre la importància de l'adaptabilitat dins dels processos de recerca i creació educativa. El treball no ha quedat interromput, sinó que s'ha reconduït cap a una solució viable i coherent amb els objectius plantejats des d'un inici.

Tot i no haver pogut dur a terme la implementació pràctica, la retroacció rebuda per part de les institucions i professionals vinculats al projecte ha resultat especialment enriquidor. La valoració general ha estat positiva, destacant que els continguts treballats mantenien una bona coherència amb el marc teòric del treball i que la proposta era adequada i aplicable per a l'alumnat de cicle superior de primària. Així i tot, també es van identificar possibles aspectes de millora, com la necessitat de donar encara més presència a la figura de Maria Víctor al llarg de les activitats i de la gimcana com incorporar connexions vivencials amb els seus rècords o assoliments esportius per reforçar-ne el valor simbòlic i motivador.

Finalment, aquest treball m'ha permès comprendre que l'educació física pot esdevenir una eina educativa i transformadora, molt més enllà de ser únicament un espai destinat a la pràctica motriu. Pot convertir-se en una oportunitat per recuperar la memòria històrica, treballar la perspectiva de gènere i el pensament crític, i promoure valors com la igualtat, la inclusió i el respecte.

9. Referències bibliogràfiques

Ajuntament de Palau-solità i Plegamans. (agost 2001). *Revista l'Alzina, 13*. Recuperat el 27 de novembre de 2025 de l'Arxiu Municipal.

Ajuntament de Palau-solità i Plegamans. (setembre 2002). *Revista l'Alzina, 29*. Recuperat el 27 de novembre de 2025 de l'Arxiu Municipal.

Badia, J. (2000). *Quaderns de cultura: QU4TRE PINS, 17*. Palau-solità i Plegamans. Recuperat el 27 de novembre de 2025 de l'Arxiu Municipal.

Departament d'Educació. (2022). Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica. *Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya*. Generalitat de Catalunya. Recuperat de https://portaldogc.gencat.cat/utilsEADOP/PDF/8762/1928585.pdf

Gagné, R.M., Briggs, L.J. i Wager, W.W. (1992). *Principles of instructional design* (4th ed.). Recuperat de https://hcs64.com/files/Principles%20of%20Instructional%20Design%20bilevel.pdf

Molinero, C. (1998). Mujer, franquismo, fascismo. La clausura forzada en un "mundo pequeño". *Historia Social, 30*, p.97-117. Recuperat de https://www.jstor.org/stable/40340520

Pujadas, X. (2013). El premi Jean Bouin i la incorporació de la dona a l'atletisme durant la dictadura (1947-1975). Dins Ajuntament de Barcelona, *Quadern 6: dones i esport* (p.5-11). Recuperat de https://ajuntament.barcelona.cat/donesiesport/sites/default/files/2022-10/06%20-%20VI%20Quadern%20Dones%20i%20Esport.pdf

Ribalta, D. (s.d.). Dones i esport: figures invisibles durant el franquisme. *Temps i espais de memòria. Revista digital del Memorial Democràtic, 7*, p.71-75. Recuperat de https://raco.cat/index.php/TEM/article/view/405780/499801

Ribalta, M.D. (2015). *Dones, esport i dictadura: la memòria oral d'esportistes catalanes durant la primera etapa del franquisme (1939-1961)* [Tesi doctoral]. Universitat Ramon Llull. Recuperat de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/352226/Tesi_Dolors_Ribalta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Risques, M. (2015). La dictadura franquista. *Revista Reflexão e Ação, 23* (2) p.170-197. Recuperat de https://ddd.uab.cat/pub/artpub/2015/202494/revrefaca_a2015v23n2p170.pdf

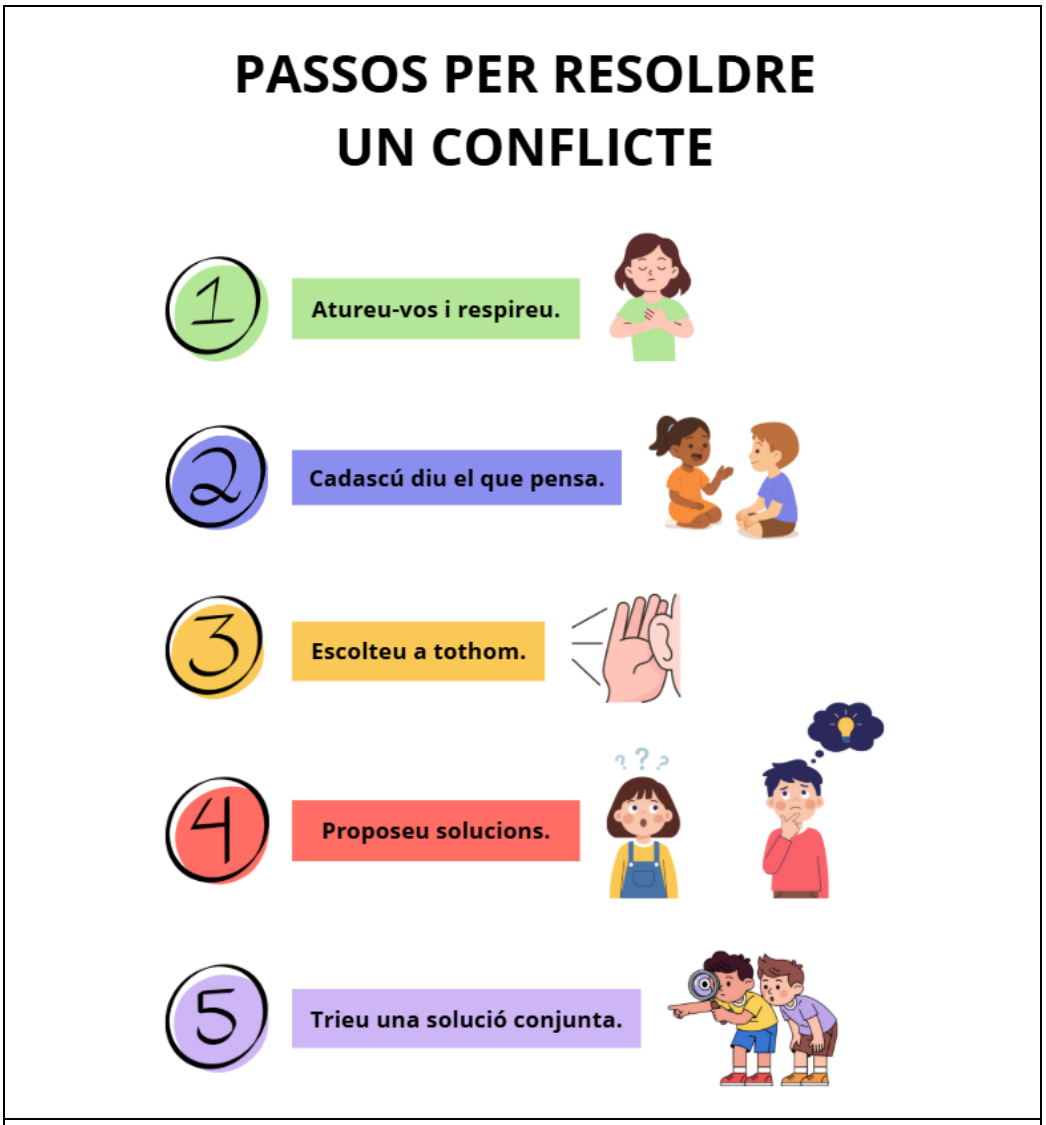
Viñas, C. (2019). L'evolució de l'esport femení a Catalunya (1870-2019). *Revista de Catalunya, 307*, p.81-93. Recuperat de https://www.academia.edu/43480275/L_evoluci%C3%B3_de_l_esport_femen%C3%AD_a_Catalunya_1870_2019_

Zagalaz, M.L. (s.d.). L'educació física femenina durant el franquisme. La secció femenina. *Apunts. Educación Física y Deportes, 65*, p.6-16. Recuperat de https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/065_006-016ES.pdf

10. Annexos

10.1. Metodologia – Aprenentatge cooperatiu

10.1.1. Guia de resolució de conflictes

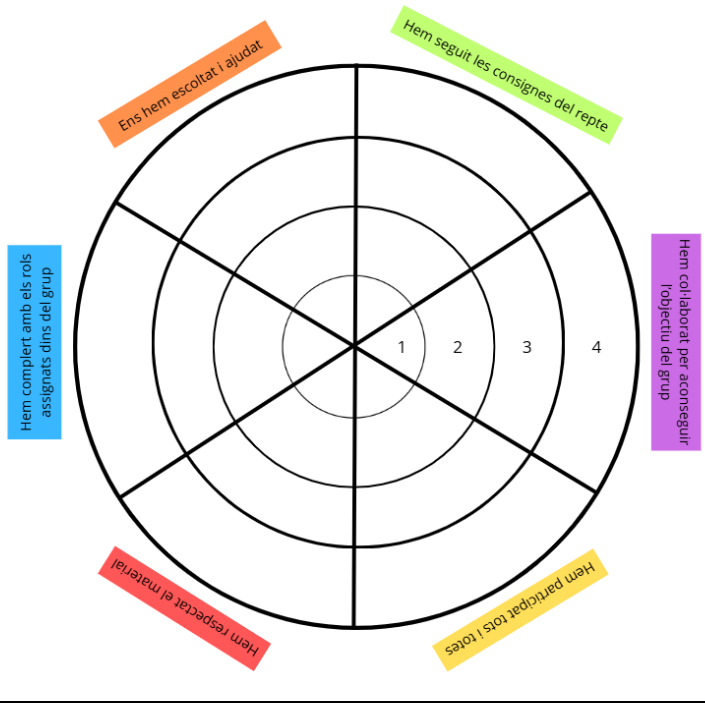


Guia de resolució de conflictes [Elaboració pròpia]

El següent document enllaçat mostra la guia de resolució de conflictes elaborada per a la gimcana:

https://drive.google.com/file/d/12uk0YiX_nmmEIQGfg1cYv08gI8DGcuQT/view?usp=sharing

10.1.2. Diana d'avaluació grupal



Diana d'avaluació grupal [Elaboració pròpia]

El següent document enllaçat mostra la diana d'avaluació grupal elaborada per a la gimcana:

https://drive.google.com/file/d/1VelxlVdq6vLzILHIUFWlZUB4wUpsfExL/view?usp=sharing

10.1.3. Cartell amb els rols d'un grup cooperatiu



Cartell sobre els rols d'un grup cooperatiu [Elaboració pròpia]

El següent document enllaçat mostra el cartell sobre els rols d'un grup cooperatiu elaborat per a la gimcana:

https://drive.google.com/file/d/1yphdSX_f9jO8zV38M8sgfix1VceYgGeP/view?usp=sharing

10.2. Desenvolupament del projecte

10.2.1. L'auca de la Maria Víctor



L'auca de la Maria Víctor [Elaboració pròpia]

Les imatges han estat generades amb IA, concretament, amb ChatGPT.

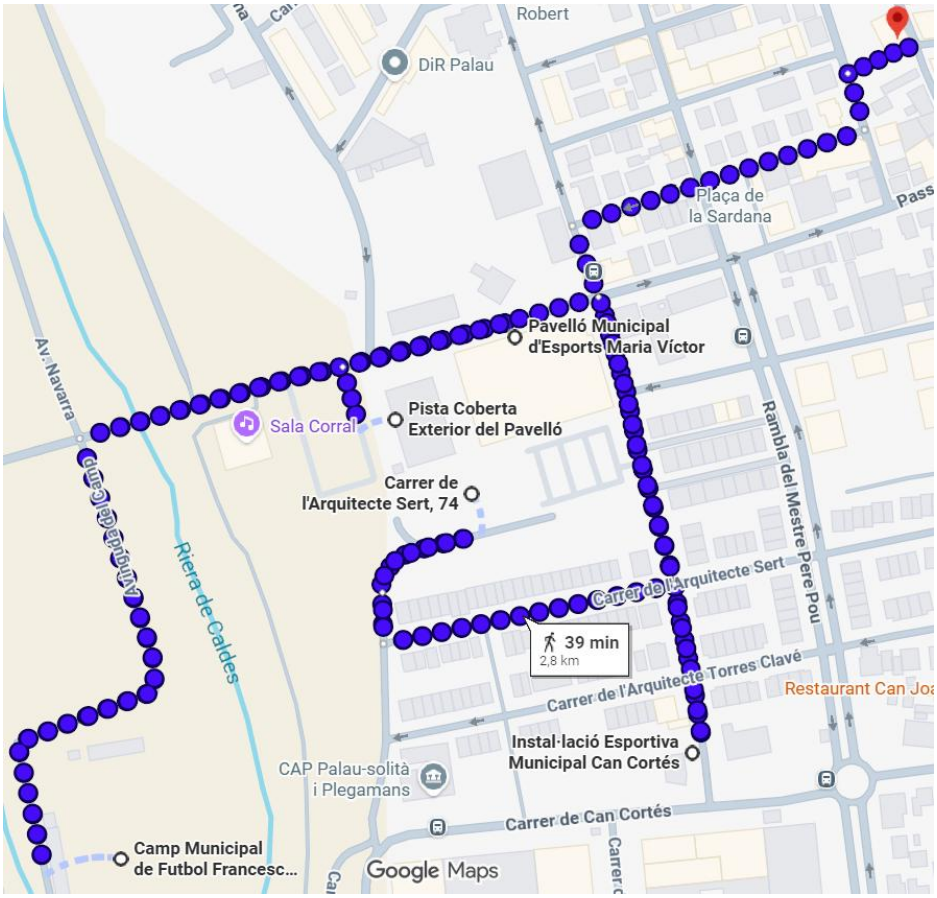
El següent document enllaçat mostra l'auca de la Maria Víctor elaborada: https://drive.google.com/file/d/1yWjuzZ8GsoS9-gMVAVQx2iTFH8XBHKCW/view?usp=sharing

10.2.2. Accés a la gimcana “Dones que obren camins: Maria Víctor” (Genially)

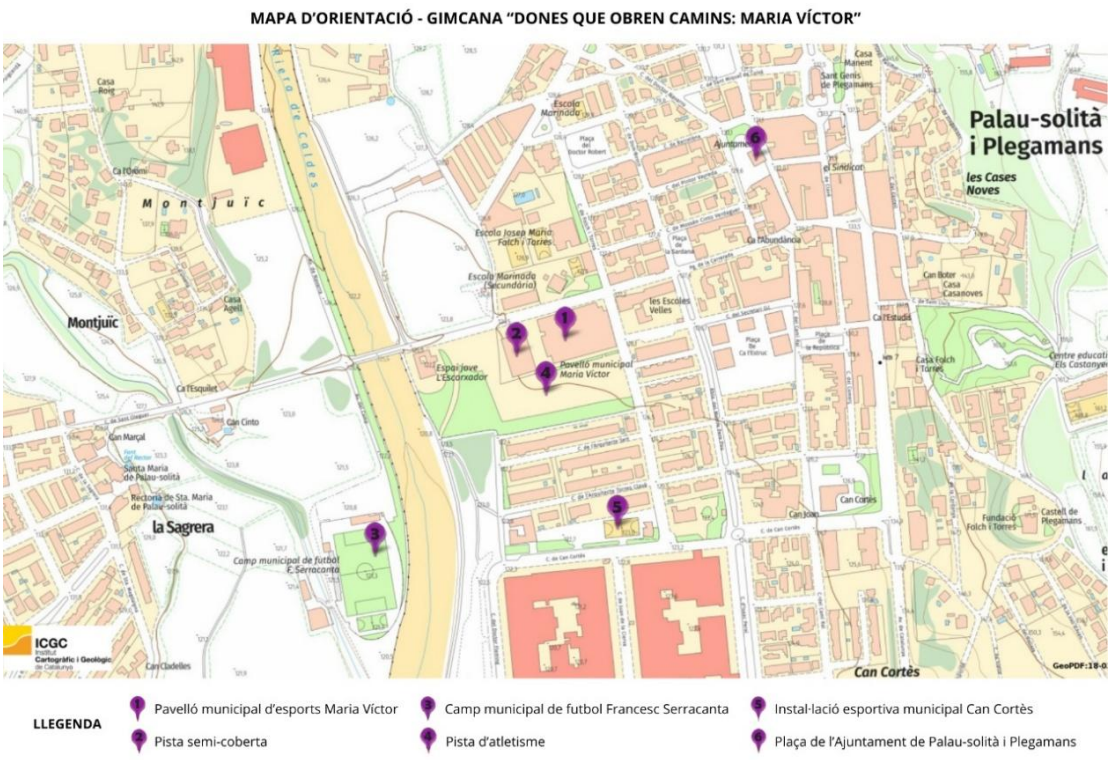
El següent enllaç dona accés a la gimcana “Dones que obren camins: Maria Víctor” elaborada amb el Genially:

https://view.genially.com/69a6bae2712c8abec07e5c5e

10.2.3. Mapa de la gimcana



Recorregut entre les diferents instal·lacions esportives i espais de Palau-solità i Plegamans necessàries per a la gimcana [Elaboració amb Google Maps]



Mapa de la gimcana [Elaboració pròpia amb Instamaps]

El següent document enllaçat mostra el mapa de la gimcana elaborat:

https://drive.google.com/file/d/18cOTOMng2jI2CfueKTWnzniUt6wNMpBh/view?usp=sharing

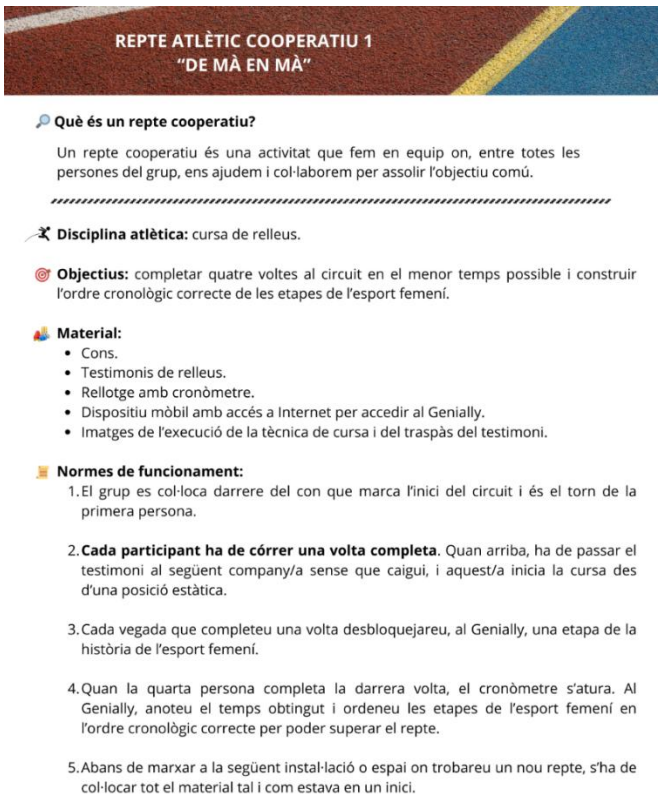
10.2.4. Fitxes i material dels reptes atlètics cooperatius

- **Repte atlètic cooperatiu 1: De mà en mà.**

Habilitats motrius que es treballen:

- Tècnica de cursa: inclou la postura corporal, el braceig i la gestió de la velocitat de desplaçament (capacitat física bàsica).
- Coordinació: és necessària per sincronitzar els moviments de braços i cames durant la cursa.
- Canvis de direcció: imprescindibles per adaptar-se a les corbes del traçat del circuit.
- Transmissió eficient del testimoni: inclou la coordinació manual i interindividual, la precisió en el gest i l'estabilitat postural del receptor/a, que manté el braç preparat endarrere amb el palmell de la mà pla per facilitar la recepció.

Aquest repte es desenvolupa al pavelló municipal d'esports Maria Víctor.



REPTE ATLÈTIC COOPERATIU 1
"DE MÀ EN MÀ"

Què és un repte cooperatiu?

Un repte cooperatiu és una activitat que fem en equip on, entre totes les persones del grup, ens ajudem i col·laborem per assolir l'objectiu comú.

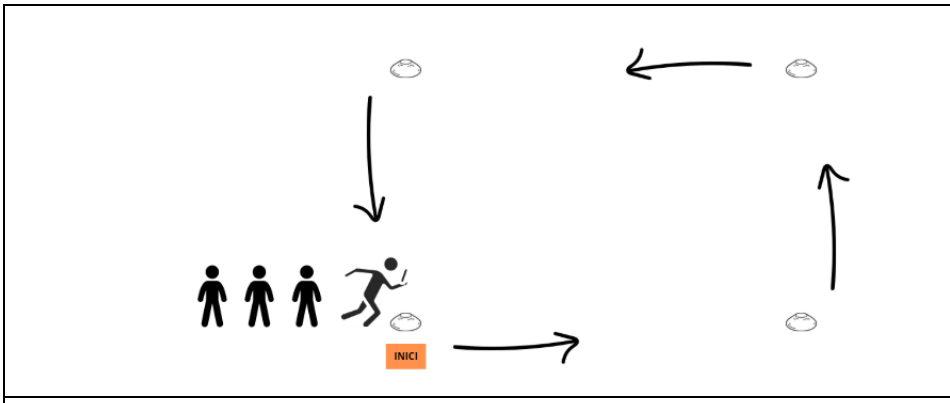
Disciplina atlètica: cursa de relleus.

Objectius: completar quatre voltes al circuit en el menor temps possible i construir l'ordre cronològic correcte de les etapes de l'esport femení.

Material:
- Cons.
- Testimonis de relleus.
- Rellotge amb cronòmetre.
- Dispositiu mòbil amb accés a Internet per accedir al Genially.
- Imatges de l'execució de la tècnica de cursa i del traspàs del testimoni.

Normes de funcionament:
1. El grup es col·loca darrere del con que marca l'inici del circuit i és el torn de la primera persona.
2. **Cada participant ha de córrer una volta completa**. Quan arriba, ha de passar el testimoni al següent company/a sense que caigui, i aquest/a inicia la cursa des d'una posició estàtica.
3. Cada vegada que completeu una volta desbloquejareu, al Genially, una etapa de la història de l'esport femení.
4. Quan la quarta persona completa la darrera volta, el cronòmetre s'atura. Al Genially, anoteu el temps obtingut i ordeneu les etapes de l'esport femení en l'ordre cronològic correcte per poder superar el repte.
5. Abans de marxar a la següent instal·lació o espai on trobareu un nou repte, s'ha de col·locar tot el material tal i com estava en un inici.

Fitxa repte atlètic cooperatiu "De mà en mà" [Elaboració pròpia]



Esquema repte atlètic cooperatiu “De mà en mà” [Elaboració pròpia]



Imatges fases execució tècnica de cursa i traspàs del testimoni [Elaboració pròpia]

ETAPES DE LA HISTÒRIA DE L'ESPORT FEMENÍ

Sabies que...?

Van haver-hi moltes limitacions i prohibicions dins de la pràctica esportiva: les dones no podien participar ni competir en igualtat de condicions que els homes.

ETAPES DE LA HISTÒRIA DE L'ESPORT FEMENÍ

Sabies que...?

Van aparèixer les primeres dones esportistes pioneres: es van atrevir a competir i fer-se visibles davant la societat en una època molt difícil.

ETAPES DE LA HISTÒRIA DE L'ESPORT FEMENÍ

Sabies que...?

Va començar una reivindicació pel dret a competir: les dones demostren que tenen el mateix talent que els homes i comencen a obtenir un reconeixement progressiu.

ETAPES DE LA HISTÒRIA DE L'ESPORT FEMENÍ

Sabies que...?

Hi ha un consolidació progressiva de la presència femenina en l'esport: a poc a poc s'avança cap a una major igualtat d'oportunitats.

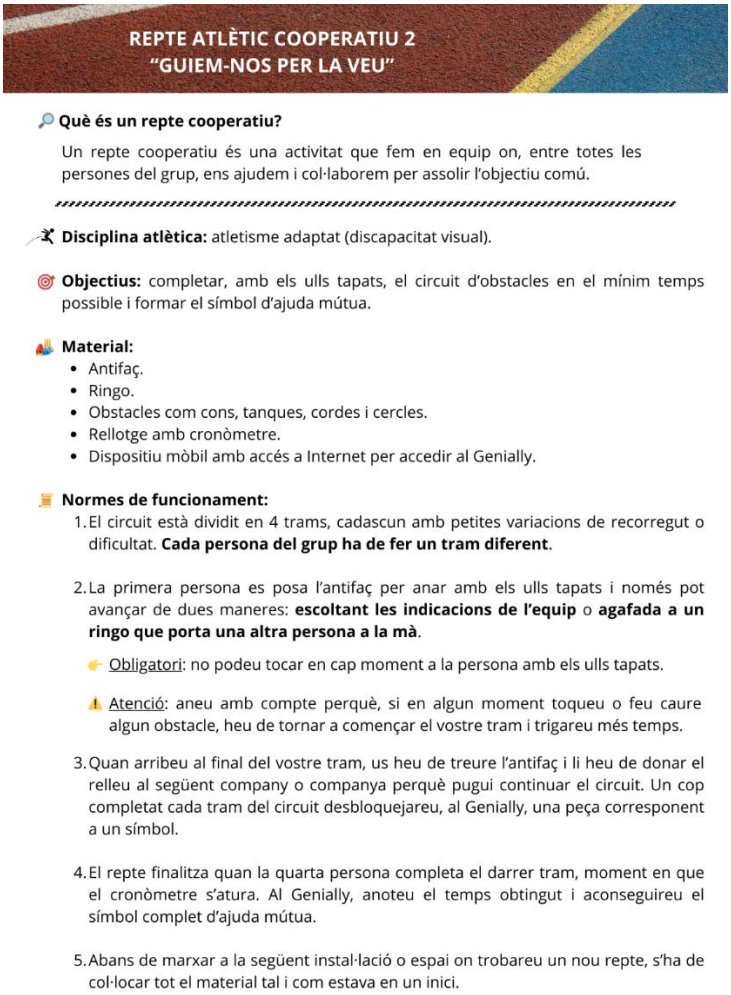
Etapes de la història de l'esport femení [Elaboració pròpia]

- **Repte atlètic cooperatiu 2: Guiem-nos per la veu.**

Habilitats motrius que es treballen:

- Direcció: capacitat per orientar el desplaçament seguint les indicacions externes.
- Trajectòria: control del recorregut per mantenir-se dins de la zona delimitada sense desviar-se.
- Equilibri: és imprescindible per avançar amb seguretat sense referències visuals.
- Coordinació: integració dels moviments corporals amb les indicacions auditives del grup.

Aquest repte es desenvolupa a la pista semicoberta.



REPTE ATLÈTIC COOPERATIU 2
"GUIEM-NOS PER LA VEU"

🔎 **Què és un repte cooperatiu?**

Un repte cooperatiu és una activitat que fem en equip on, entre totes les persones del grup, ens ajudem i col·laborem per assolir l'objectiu comú.

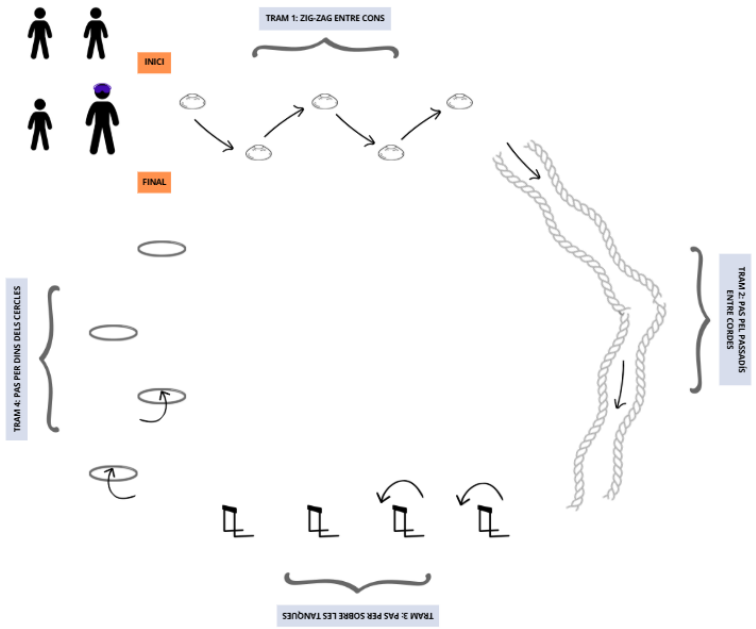
Disciplina atlètica: atletisme adaptat (discapacitat visual).

🎯 **Objectius:** completar, amb els ulls tapats, el circuit d'obstacles en el mínim temps possible i formar el símbol d'ajuda mútua.

Material:
- Antifaç.
- Ringo.
- Obstacles com cons, tanques, cordes i cercles.
- Rellotge amb cronòmetre.
- Dispositiu mòbil amb accés a Internet per accedir al Genially.

Normes de funcionament:
1. El circuit està dividit en 4 trams, cadascun amb petites variacions de recorregut o dificultat. **Cada persona del grup ha de fer un tram diferent.**
2. La primera persona es posa l'antifaç per anar amb els ulls tapats i només pot avançar de dues maneres: **escoltant les indicacions de l'equip** o **agafada a un ringo que porta una altra persona a la mà**.
   - 👉 Obligatori: no podeu tocar en cap moment a la persona amb els ulls tapats.
   - ⚠️ Atenció: aneu amb compte perquè, si en algun moment toqueu o feu caure algun obstacle, heu de tornar a començar el vostre tram i trigareu més temps.
3. Quan arribeu al final del vostre tram, us heu de treure l'antifaç i li heu de donar el relleu al següent company o companya perquè pugui continuar el circuit. Un cop completat cada tram del circuit desbloquejareu, al Genially, una peça corresponent a un símbol.
4. El repte finalitza quan la quarta persona completa el darrer tram, moment en que el cronòmetre s'atura. Al Genially, anoteu el temps obtingut i aconseguireu el símbol complet d'ajuda mútua.
5. Abans de marxar a la següent instal·lació o espai on trobareu un nou repte, s'ha de col·locar tot el material tal i com estava en un inici.

Fitxa repte atlètic cooperatiu "Guiem-nos per la veu" [Elaboració pròpia]



Esquema repte atlètic cooperatiu “Guiem-nos per la veu” [Elaboració pròpia]



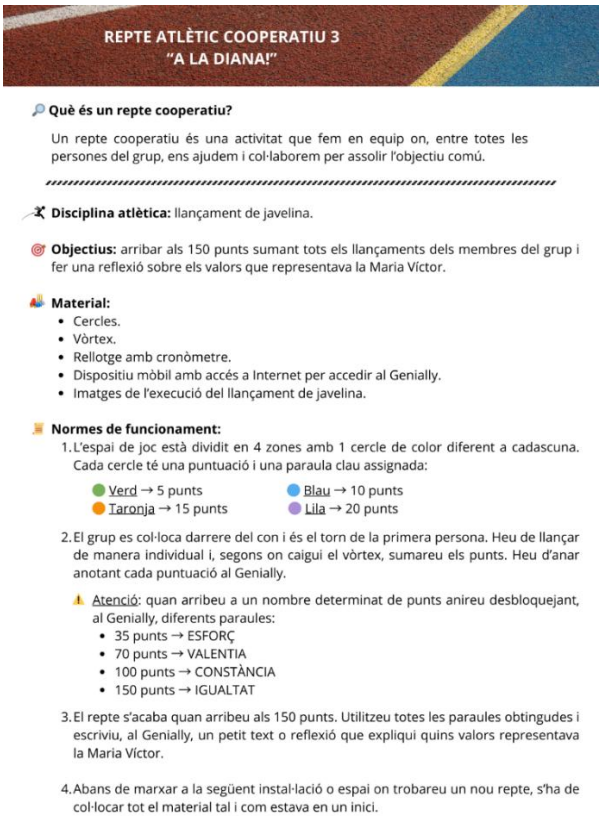
Símbol d’ajuda mútua [Elaboració pròpia]

- **Repte atlètic cooperatiu 3: A la diana!**

  Habilitats motrius que es treballen:

  - Tècnica del llançament de javelina: inclou l'agafada del vòrtex, la col·locació del braç llançador enrere, la carrera d'aproximació amb 3 passes i l'impuls final amb el braç estirat.
  - Trajectòria: implica el control de la força del llançament per aconseguir que el vòrtex arribi a la zona de puntuació.
  - Direcció: és la capacitat per orientar el llançament cap a la zona desitjada, ajustant la posició corporal.
  - Coordinació òcul-manual: és imprescindible per sincronitzar la percepció i localització visual de la zona de puntuació amb l'execució del gest tècnic per assegurar la precisió del llançament.

Aquest repte es desenvolupa al camp municipal de futbol Francesc Serracanta.



REPTE ATLÈTIC COOPERATIU 3
"A LA DIANA!"

Què és un repte cooperatiu?

Un repte cooperatiu és una activitat que fem en equip on, entre totes les persones del grup, ens ajudem i col·laborem per assolir l'objectiu comú.

Disciplina atlètica: llançament de javelina.

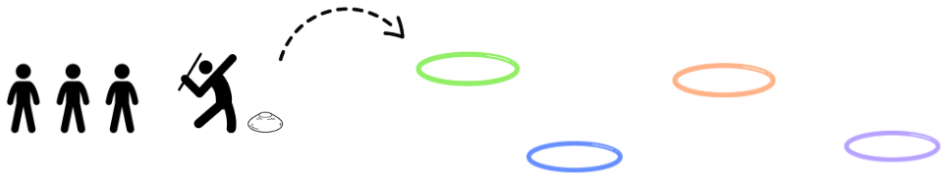
Objectius: arribar als 150 punts sumant tots els llançaments dels membres del grup i fer una reflexió sobre els valors que representava la Maria Víctor.

Material:
- Cercles.
- Vòrtex.
- Rellotge amb cronòmetre.
- Dispositiu mòbil amb accés a Internet per accedir al Genially.
- Imatges de l'execució del llançament de javelina.

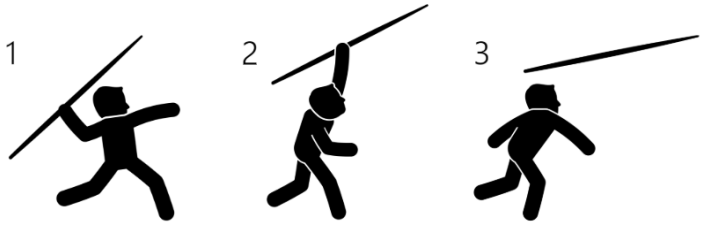
Normes de funcionament:

1. L'espai de joc està dividit en 4 zones amb 1 cercle de color diferent a cadascuna. Cada cercle té una puntuació i una paraula clau assignada:
   - Verd → 5 punts
   - Blau → 10 punts
   - Taronja → 15 punts
   - Lila → 20 punts
2. El grup es col·loca darrere del con i és el torn de la primera persona. Heu de llançar de manera individual i, segons on caigui el vòrtex, sumareu els punts. Heu d'anar anotant cada puntuació al Genially.
   - Atenció: quan arribeu a un nombre determinat de punts anireu desbloquejant, al Genially, diferents paraules:
     - 35 punts → ESFORÇ
     - 70 punts → VALENTIA
     - 100 punts → CONSTÀNCIA
     - 150 punts → IGUALTAT
3. El repte s'acaba quan arribeu als 150 punts. Utilitzeu totes les paraules obtingudes i escriviu, al Genially, un petit text o reflexió que expliqui quins valors representava la Maria Víctor.
4. Abans de marxar a la següent instal·lació o espai on trobareu un nou repte, s'ha de col·locar tot el material tal i com estava en un inici.

Fitxa repte atlètic cooperatiu "A la diana!" [Elaboració pròpia]



Esquema repte atlètic cooperatiu “A la diana!” [Elaboració pròpia]



Imatges fases execució llançament de javelina [Elaboració pròpia]

Sistema de puntuació	
Cercle verd	5 punts
Cercle blau	10 punts
Cercle taronja	15 punts
Cercle lila	20 punts

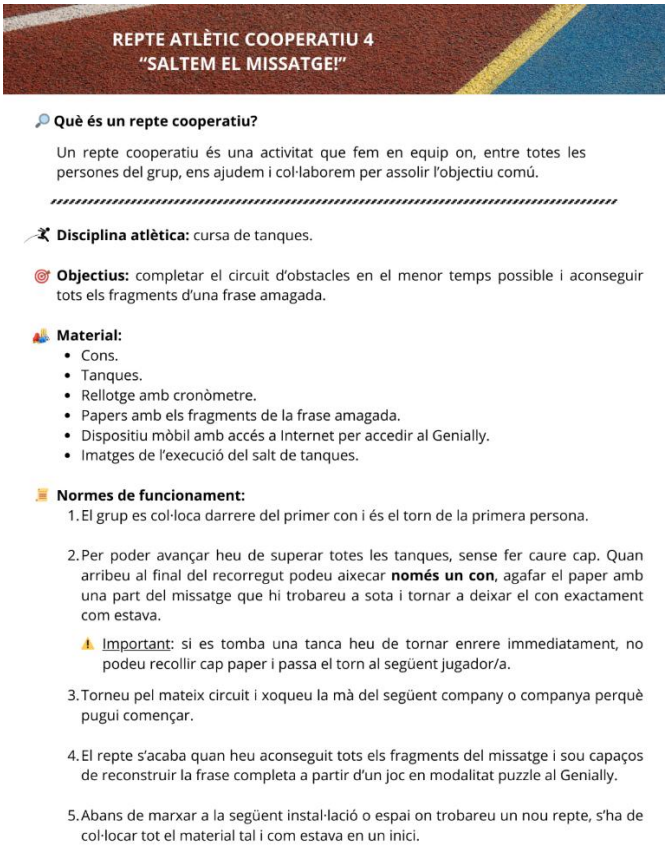
Sistema de puntuació [Elaboració pròpia]

- **Repte atlètic cooperatiu 4: Saltem el missatge!**

Habilitats motrius que es treballen:

- Tècnica del salt o batuda: inclou la fase d'impuls, la fase de vol i la fase de recepció, elements essencials per superar les tanques amb eficàcia i seguretat.
- Coordinació cursa-salt: necessària per calcular la distància d'aproximació a l'obstacle i sincronitzar el moment de la batuda amb l'alçada de la tanca.
- Equilibri: és imprescindible per mantenir el control postural durant les fases d'impuls, de vol i de recepció per evitar desequilibris que puguin provocar la caiguda de la tanca.
- Agilitat: permet superar obstacles de manera fluida i mantenir la velocitat en un circuit amb exigències tècniques.

Aquest repte es desenvolupa a la pista d'atletisme.



REPTE ATLÈTIC COOPERATIU 4
"SALTEM EL MISSATGE!"

🔎 **Què és un repte cooperatiu?**

Un repte cooperatiu és una activitat que fem en equip on, entre totes les persones del grup, ens ajudem i col·laborem per assolir l'objectiu comú.

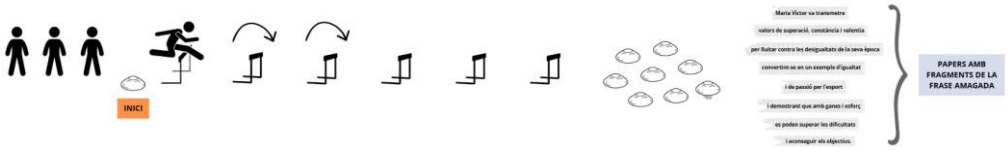
Disciplina atlètica: cursa de tanques.

🎯 **Objectius:** completar el circuit d'obstacles en el menor temps possible i aconseguir tots els fragments d'una frase amagada.

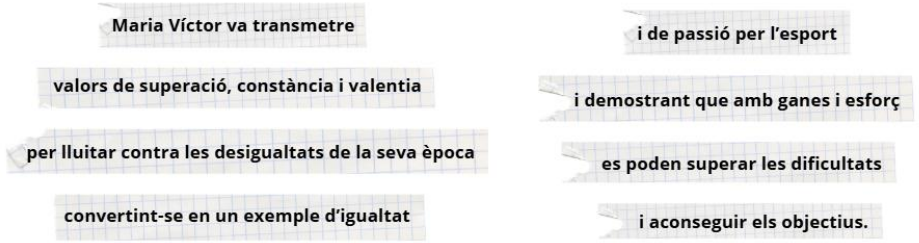
Material:
- Cons.
- Tanques.
- Rellotge amb cronòmetre.
- Papers amb els fragments de la frase amagada.
- Dispositiu mòbil amb accés a Internet per accedir al Genially.
- Imatges de l'execució del salt de tanques.

Normes de funcionament:
1. El grup es col·loca darrere del primer con i és el torn de la primera persona.
2. Per poder avançar heu de superar totes les tanques, sense fer caure cap. Quan arribeu al final del recorregut podeu aixecar **només un con**, agafar el paper amb una part del missatge que hi trobareu a sota i tornar a deixar el con exactament com estava.
   ⚠ Important: si es tomba una tanca heu de tornar enrere immediatament, no podeu recollir cap paper i passa el torn al següent jugador/a.
3. Torneu pel mateix circuit i xoqueu la mà del següent company o companya perquè pugui començar.
4. El repte s'acaba quan heu aconseguit tots els fragments del missatge i sou capaços de reconstruir la frase completa a partir d'un joc en modalitat puzzle al Genially.
5. Abans de marxar a la següent instal·lació o espai on trobareu un nou repte, s'ha de col·locar tot el material tal i com estava en un inici.

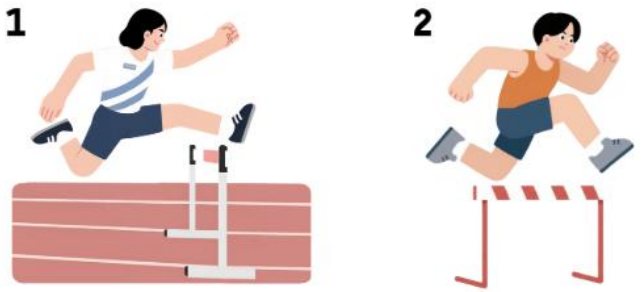
Fitxa repte atlètic cooperatiu "Saltem el missatge!" [Elaboració pròpia]



Esquema repte atlètic cooperatiu “Saltem el missatge!” [Elaboració pròpia]



Papers amb els fragments de la frase amagada [Elaboració pròpia]



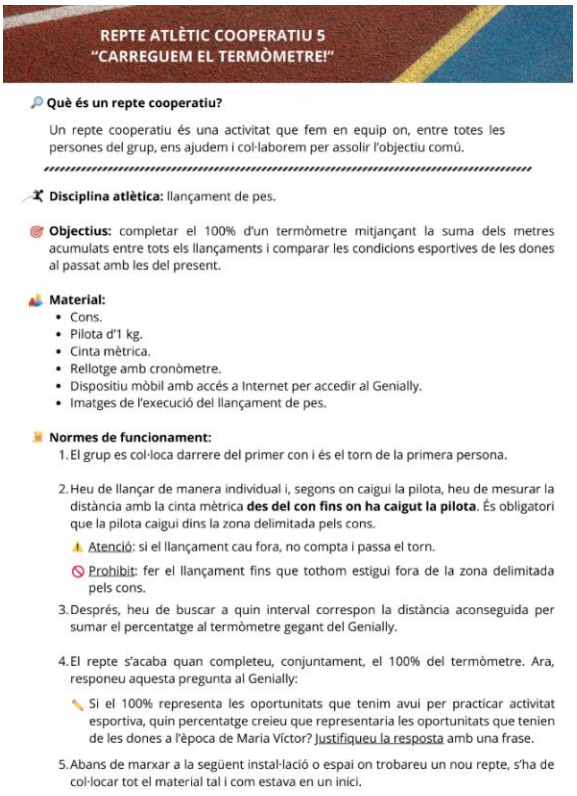
Imatges fases execució salt de tanques [Elaboració pròpia]

- **Repte atlètic cooperatiu 5: Carreguem el termòmetre!**

Habilitats motrius que es treballen:

- Tècnica del llançament de pes: inclou l'agafada de la pilota, col·locar-la al costat del coll, carregar el pes del cos enrere sobre la cama del braç llançador i l'impuls endavant, estenent el braç per deixar anar la pilota sense separar-la del coll abans del llançament.
- Trajectòria: implica el control de la força del llançament per aconseguir que la pilota caigui el més lluny possible.
- Direcció: és la capacitat d'orientar el llançament cap a la zona desitjada, ajustant la posició corporal.
- Coordinació òcul-manual: és imprescindible per sincronitzar la percepció i localització visual de la zona de caiguda amb l'execució del gest tècnic per assegurar la precisió del llançament.

Aquest repte es desenvolupa a la instal·lació esportiva municipal Can Cortès.



REPTE ATLÈTIC COOPERATIU 5
"CARREGUEM EL TERMÒMETRE!"

Què és un repte cooperatiu?

Un repte cooperatiu és una activitat que fem en equip on, entre totes les persones del grup, ens ajudem i col·laborem per assolir l'objectiu comú.

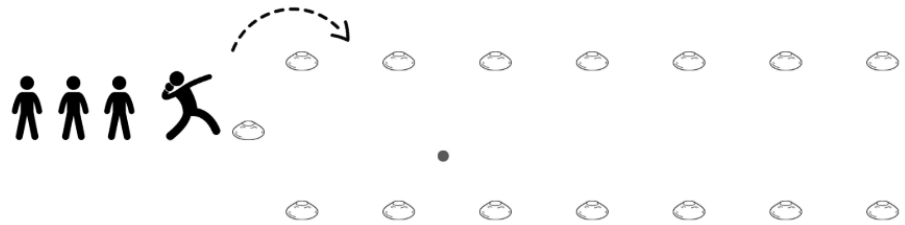
Disciplina atlètica: llançament de pes.

Objectius: completar el 100% d'un termòmetre mitjançant la suma dels metres acumulats entre tots els llançaments i comparar les condicions esportives de les dones al passat amb les del present.

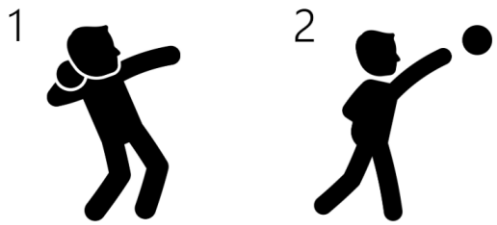
Material:
- Cons.
- Pilota d'1 kg.
- Cinta mètrica.
- Rellotge amb cronòmetre.
- Dispositiu mòbil amb accés a Internet per accedir al Genially.
- Imatges de l'execució del llançament de pes.

Normes de funcionament:
1. El grup es col·loca darrere del primer con i és el torn de la primera persona.
2. Heu de llançar de manera individual i, segons on caigui la pilota, heu de mesurar la distància amb la cinta mètrica **des del con fins on ha caigut la pilota**. És obligatori que la pilota caigui dins la zona delimitada pels cons.
   - Atenció: si el llançament cau fora, no compta i passa el torn.
   - Prohibit: fer el llançament fins que tothom estigui fora de la zona delimitada pels cons.
3. Després, heu de buscar a quin interval correspon la distància aconseguida per sumar el percentatge al termòmetre gegant del Genially.
4. El repte s'acaba quan completeu, conjuntament, el 100% del termòmetre. Ara, responeu aquesta pregunta al Genially:
   - Si el 100% representa les oportunitats que tenim avui per practicar activitat esportiva, quin percentatge creieu que representaria les oportunitats que tenien de les dones a l'època de Maria Víctor? Justifiqueu la resposta amb una frase.
5. Abans de marxar a la següent instal·lació o espai on trobareu un nou repte, s'ha de col·locar tot el material tal i com estava en un inici.

Fitxa repte atlètic cooperatiu "Carreguem el termòmetre!" [Elaboració pròpia]



Esquema repte atlètic cooperatiu “Carreguem el termòmetre!” [Elaboració pròpia]



Imatges fases execució llançament de pes [Elaboració pròpia]

Si la pilota cau entre l'interval de distància...	Equival al percentatge del termòmetre...
0 i 3 metres	10%
3 i 6 metres	20%
6 i 9 metres	30%
9 i 12 metres	40%
12 i 15 metres	50%
15 i 18 metres	60%
18 i 21 metres	70%
21 i 24 metres	80%
24 i 27 metres	90%
27 i 30 metres	100%

Correspondència entre els intervals i els percentatges [Elaboració pròpia]

- **Repte atlètic cooperatiu 6: Sumem metres.**

Habilitats motrius que es treballen:

- Tècnica del salt o batuda: inclou la fase d'impuls, la fase de vol i la fase de recepció, elements essencials per a l'execució eficient del salt de llargada.
- Coordinació: és necessària per sincronitzar els moviments de braços i cames durant el salt.
- Equilibri: és imprescindible per mantenir el control postural i la seguretat durant les fases d'impuls, de vol i de recepció.

Aquest repte es desenvolupa a la plaça de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans.



REPTE ATLÈTIC COOPERATIU 6
"SUMEM METRES"

Què és un repte cooperatiu?

Un repte cooperatiu és una activitat que fem en equip on, entre totes les persones del grup, ens ajudem i col·laborem per assolir l'objectiu comú.

Disciplina atlètica: salt de llargada.

Objectius: arribar a la marca final mitjançant la suma de tots els salts realitzats pels membres del grup i conèixer la vida de la Maria Víctor.

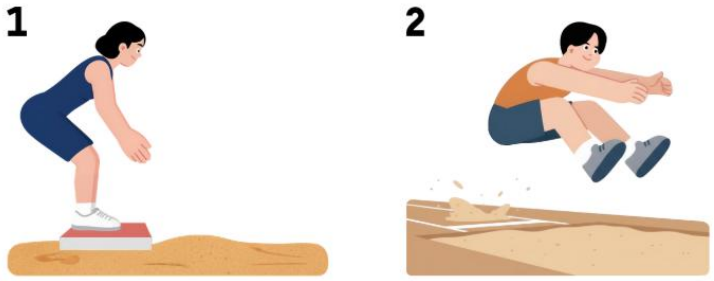
Material:
- Cons.
- Rellotge amb cronòmetre.
- Dispositiu mòbil amb accés a Internet per accedir al Genially.
- Imatges de l'execució del salt de llargada.

Normes de funcionament:
1. El grup es col·loca darrere del primer con i és el torn de la primera persona.
2. Per poder avançar s'ha de respondre la pregunta que apareix a la pantalla del vostre dispositiu electrònic i que fa referència a la vida de la Maria Víctor (formulari enllaçat). **Només s'ha de respondre una pregunta per torn** i, en funció de si la resposta és correcta o no, farem el següent:
   - Resposta correcta: es pot fer el salt, el grup avança fins al punt on ha caigut el jugador/a i es col·loca un con.
   - Resposta incorrecta: el grup no pot avançar i passa el torn al següent jugador/a.
3. Passi el que passi, ara és el torn de joc d'un nou jugador/a. Heu de tornar a contestar la següent pregunta que us aparegui a la pantalla i intentar encertar-la. Es repeteix el funcionament tota l'estona fins arribar a la marca final (que està a 20 metres) o fins que acaben els 10 minuts que dura el repte.
4. Abans de marxar a la següent instal·lació o espai on trobareu un nou repte, s'ha de col·locar tot el material tal i com estava en un inici.

Fitxa repte atlètic cooperatiu "Sumem metres" [Elaboració pròpia]



Esquema repte atlètic cooperatiu “Sumem metres” [Elaboració pròpia]



Imatges fases execució salt de llargada [Elaboració pròpia]

El següent document enllaçat mostra les fitxes elaborades amb el funcionament dels reptes atlètics cooperatius de la gimcana i el material necessari:

https://drive.google.com/file/d/1Uxhau1CHuYs6yqH-mnNGpf4jBvcVmfUz/view?usp=sharing

10.2.5. Guia d’implementació de la proposta educativa

Els següents documents enllaçats mostren les guies d’implementació de la proposta educativa elaborades en format PDF i en format Word:

https://drive.google.com/file/d/11-lOhjdPmjbojkjPNHv8LBMEh3J-vyvu/view?usp=sharing (PDF)

https://docs.google.com/document/d/1fuc0u0l_U9jwsj2A5nDaT2MOZQaShyu4/edit?usp=sharing&ouid=111604228104633874797&rtpof=true&sd=true (Word)