

**MITJANS D'EDUCACIÓ FÍSICA EN LES EDATS ESCOLARS:
APORTACIONS DE LA MESTRA GENERALISTA**

Treball acadèmic cooperatiu per a l'assignatura Educació física i la seva didàctica I
Curs 2015-16

Professor encarregat: Antonio D. Galera

Autores: Estudiants del grup 41 del Grau d'Educació Primària
Compiladores i editores: Alícia C. Díaz García, Marta López Muñoz i Elisabet Martínez Alimbau.
Coordinació, revisió, edició i introducció doctrinal: Antonio D. Galera

ÍNDEX:

| | |
|---|---|
| Vers una ampliació de la mira pedagògica | 1 |
| Aportacions de l'educació física a la vida de les escolars | 2 |
| Aportacions des de l'àmbit escolar: la mestra tutora o generalista..... | 3 |
| Cos / ment..... | 3 |
| Exercici / repós: programació..... | 3 |
| Exercici / repós: impartició..... | 4 |
| Massatge / mobilització..... | 4 |
| Alimentació | 4 |
| Agents naturals | 4 |
| Ambients físics | 4 |
| Aportacions des de l'àmbit familiar: les responsables de les persones infants.... | 5 |
| Cos / ment..... | 5 |
| Exercici / repós | 5 |
| Massatge / mobilització..... | 5 |
| Alimentació | 5 |
| Agents naturals | 5 |
| Ambients físics | 5 |
| Estudiants que han participat en el treball | 6 |
| Bases doctrinals | 7 |



Vers una ampliació de la mira pedagògica

L'evolució actual de l'educació física escolar tendeix en general, per una banda, a minvar-ne les mires pedagògiques, tot restringint-les a continguts d'aprenentatge centrats en el moviment actiu de les persones, i per altra, a limitar l'abast de les agents educatives a les mestres o professores especialistes i, si un cas, a les monitores o entrenadores d'un anomenat esport escolar.

Si considerem l'educació física com el conjunt d'intervencions educatives que tenen com a mira la modificació permanent de les conductes personals mitjançant situacions d'aprenentatge basades fonamentalment, però no exclusivament, en el cos, el moviment i els agents naturals de cara a assolir una bona salut i qualitat de vida, ens cal ampliar la perspectiva, tant dels seus mitjans com dels seus agents, tant de l'àmbit en què aquesta educació física s'imparteix com de l'etapa vital en que ha de influir.

Pel que fa als mitjans de l'educació física, que són la base en que rau l'essencialitat del seu benefici educatiu, convé o més aviat cal recuperar l'amplitud de mires de pedagogs i metges de finals del segle XIX i principis del XX, com ara Pedro de Alcántara García Navarro (1842-1906), Rufino Blanco Sánchez (1861-1936) o Eduardo Masip y Budesca, entre els més assenyats que hi feren aportacions doctrinals, moltes de les quals foren oblidades davant l'irrupció de l'esport i la seva lògica educativa aparentment neutra i suposadament bona.

Podem sintetitzar en sis grups el conjunt d'eixos de reflexió al voltant dels quals reflexionar sobre aquesta ampliació de la mira pedagògica de l'educació física:

| Eixos | Grups | |
|-------------------------------|-------------------|----------------------|
| Eix del mitjans | Mitjans autògens | Mitjans heterògens |
| Eix del cos | Parts anatòmiques | Sistemes fisiològics |
| Eix dels àmbits d'intervenció | Vida escolar | Vida familiar |

Cadascú d'aquests grups pot donar peu a diversos camps de reflexió de cara a aquesta ampliació, amb l'idea de fer-ne propostes concretes d'intervenció a l'Escola, que és el que demanem a les estudiants en aquest treball de recerca; aquests camps els hem comentat breument a classe:

Mitjans autògens:

Cos+ment.

Exercici / repós.

Massatge / mobilització.

Parts anatòmiques:

Columna / cervicals.

Espatlles / mans.

Genolls.

Peus / cames.

Ulls / oïdes.

Mitjans heterògens:

Alimentació.

Agents físics: Aire / aigua / llum / calor / so / radiacions.

Substrats físics: Terra / paisatge / vegetació / neu / platja / muntanya.

Sistemes fisiològics:

Respiració.

Digestió.

Circulació.

Secreció.

Termoregulació.

Àmbit escolar:

Horaris.
Instal·lacions.
Activitats.
Mètodes.
Sortides.

Àmbit familiar:

Extraescolars.
Activitats familiars.
Estils de vida.

Aportacions de l'educació física a la vida de les escolars

Les línies que segueixen intenten oferir una guia per a aquesta ampliació de mires, tot partint de la Escola com a eix principal de la intervenció educativa i de la mestra tutora com a agent en contacte permanent amb les persones en edat escolar, en la seva faceta de mestre però també en la de membre de família.

Per una banda, la integració, en estreta i permanent sinèrgia, de totes aquestes perspectives que hem comentat a classe hauria de conduir a la consideració d'una educació física molt més integrada en la vida de la persona en edat escolar, dins la que la mestra generalista hi té una incidència molt més gran que qualsevol especialista.

Per altra, la consideració de la persona mestra, generalista o no, com a professora en el seu sentit etimològic, és a dir, persona que professa, que manifesta, una actitud i unes conviccions permanents, ens ha de menar a fer recomanacions de continuïtat entre les seves aportacions a l'educació de les escolars al seu càrrec i les que, en tant que relacionada amb la vida que l'envolta també fora del seu àmbit laboral, pugui fer a l'educació d'altres persones en edat escolar (germanes, nebodes, i més endavant, filles i nétes): hi han professions que, en tant que vocacionals, no es deixen de banda en sortir del lloc de feina.

Per tant, distingirem dins de cada faceta, tipus de situacions que afavoreixin aquesta educació física que direm provisionalment 'ampliada', tot i que hauria de ser la única vàlida en una perspectiva veritablement educativa. Cada mestra sabrà aplicar-les o si més no adaptar-les en la mesura en què estigui convençuda de la importància dels aspectes d'educació física de la seva tasca quotidiana.

— 000 —

Tot seguit es recull la compilació de l'excel·lent treball realitzat per les estudiants de 3r. curs del grup 41 del Grau d'Educació Primària del curs 2015-16, desglossades en dos blocs:

Situacions que proposariem/fariem viure a les nostres alumnes.

Situacions que proposariem/fariem viure a d'altres infants, familiars o coneguts.

Després de cada proposta trobem entre claudators un número seguit d'un punt i un altre número. El primer número és el del grup de treball estable (GTE), sempre amb dos dígitos, i el segon el número de la proposta, per exemple: [05.1]= GTE 5, proposta 1. Si hi ha diversos GTE que han proposat el mateix, s'hi posen tots, separats per comes. Les que no tenen referència de proposta han estat afegides pel Professor, extretes de l'exposició del tema a l'aula.

Aportacions des de l'àmbit escolar: la mestra tutora o generalista

Cos / ment

- ✓ Ensenyar als alumnes i practicar amb ells activitats que tinguin en compte el cos i la ment amb disciplines com ara el ioga, pilates, tai-txi, natació, dansa. El càlcul mental també potser una bona manera d'afavorir el treball de cos i ment. [05.1, 07.2]
- ✓ Realitzar habitualment en l'aula activitats d'exercici i repòs que incorporin la relaxació i/o la meditació breus, [03.4, 05.2] i fins i tot exercicis bàsics de ioga. [12.1]
- ✓ Hacer ejercicios de respiración para atenuar momentos de estrés. [03.2]
- ✓ Ejercicio de respiración con los ojos cerrados antes de iniciar cada clase. [06.1]
- ✓ Realizar actividades en lenguas extranjeras relacionando conceptos con partes del cuerpo. [02.1]
- ✓ Trabajar a través de rincones de juego para desarrollar todas las partes sensitivas. [02.6]
- ✓ Recomendar hacer ejercicio físico a aquellas niñas con vidas más sedentarias. [01.17]
- ✓ Informar de la necesidad del uso de protectores en juegos, deportes o prácticas que así lo requieran. [01.18]
- ✓ Creación de hábitos higiénicos en los alumnos; ducharse después de hacer ejercicio físico y recordar su importancia. [02.13, 02.14]
- ✓ Aconsejar a los alumnos que no utilicen desodorante, lo utilicen poco o usen alguno que no contenga aluminio. [08.3]
- ✓ Configurar los horarios escolares de manera que haya tiempo previsto explícitamente para la ducha o al menos el lavado de manos, pies, etc. después de la actividad física.
- ✓ Sensibilizar sobre las actitudes posturales adecuadas, [01.1, 02.15] corrigiendo las no adecuadas, tanto sentadas como de pie, en reposo o en movimiento. [01.15, 04.6, 04.7]
- ✓ Recordar que la mochila escolar debe llevarse bien colocada, con un tirante en cada hombro. [02.17, 04.5]
- ✓ Evitar llevar mucho peso en la mochila escolar. [02.18, 06.11]
- ✓ Corregir la postura a una persona que agafi pes de manera incorrecta. [07.14]
- ✓ Agacharse flexionando las piernas, manteniendo la columna recta, perpendicular al suelo. [04.18]

Exercici / repós: programació

- ✓ Distinguir entre las diferentes inteligencias múltiples. [08.1]. Alternar activitats de diferents intel·ligències. [09.1].
- ✓ Poner en el aula música relajante durante actividades que requieran concentración. [01.3, 01.8, 01.9]
- ✓ Dedicar unos minutos después del patio para que los niños y niñas se hagan masajes mutuamente. [02.3]
- ✓ Ídem, breves estiramientos. [06.3]
- ✓ Hacer pausas o cambio de actividades cuando la anterior genere sobrecarga cognitiva. [01.13] Cambiar de actividad cada 10 minutos. [06.2]
- ✓ Hacer actividades de poco esfuerzo después de comer. [01.7] Evitar especialment la pràctica d'esport. [08.5]
- ✓ Utilitzar sempre les escales per pujar i baixar a les aules. [06.7]

Aportacions des de l'àmbit escolar: la mestra tutora o generalista

Exercici / repós: impartició

- ✓ Al inicio o al finalizar una hora lectiva, dedicar 5 minutos a desconectar a través de diferentes ejercicios como pueden ser la relajación, cerrar los ojos y respirar, explicar un cuento. [01.2, 02.2, 10.2]
- ✓ Aconsellar que quan s'hagi fet massa esforç, s'inspiri pel nas i s'expiri per la boca, [08.4] per tal de contribuir millor a la recuperació.

Massatge / mobilització

- ✓ Realizar masajes en parejas (con música) movilizandoo cada parte del cuerpo para que sean conscientes de la complejidad del cuerpo humano. [03.6, 04.2]
- ✓ Masajear y hacer estiramientos en parejas utilizando una pelota. [04.4]
- ✓ Ensenyar tècniques d'automassatge per tal d'afavorir la circulació de retorn, sobretot quan es requereixen postures estàtiques durant llarga estona [03.4, 03.6, 05.4]
- ✓ Massatges amb materials diferents (plomes, mans...) [07.1]
- ✓ Mover las piernas y dejar a los alumnos y alumnas levantarse cada cierto tiempo si lo requieren. [02.4]
- ✓ Activitats per gaudir i treballar les sensacions corporals, com ara fer pessigolles. [05.3]

Alimentació

- ✓ Recomandar que portin fruita per l'esmorçar en l'hora del pati almenys 1 o 2 dies a la setmana. [02.7, 06.8, 07.10]
- ✓ Trabajar en clase la pirámide de alimentación. [02.7, 03.7, 05.5, 07.3]
- ✓ Revisar en clase el menú del colegio teniendo en cuenta la pirámide. [03.7, 08.2]
- ✓ Practicar dramatitzacions (contes, històries curtes) basades en la piràmide alimentària. [05.6]
- ✓ Sistematizar hábitos alimentarios por ciclos en el almuerzo. [01.10]
- ✓ Informar de hábitos alimentarios correctos, especialmente cuando se observe en los patios un consumo reiterado de alimentos no saludables. [01.16]
- ✓ Cuidar un huerto para conocer el proceso natural de obtención de los alimentos. [06.4, 06.9]
- ✓ Rentar-se les dents després dels àpats. [07.12]

Agents naturals

- ✓ Abrir ventanas en las aulas para renovar el aire. [02.12]
- ✓ Utilizar las piedras del patio para sumar. [06.5]

Ambients físics

- ✓ Hacer uso de instalaciones diferentes del aula ordinaria para realizar actividades de aprendizaje. [01.6, 02.8, 05.7, 05.8, 06.6].
- ✓ Utilizar la platja com a medi natural per realitzar-hi activitats escolars. [07.4]
- ✓ Calcular áreas, perímetros, volumen... de espacios reales de la escuela. [02.8]
- ✓ Realitzar excursions a la muntanya. [07.5]
- ✓ Valorar críticament el mobiliari escolar, per tal de garantir que permeti una postura correcta. [07.11]

Aportacions des de l'àmbit familiar: les responsables de les persones infants

Cos / ment

- ✓ Sensibilizar sobre las actitudes posturales adecuadas, [01.1, 03.12] corrigiendo las no adecuadas, tanto en reposo como en movimiento. [01.15, 05.9]
- ✓ Recomendar que se pida ayuda cuando se transporta una carga muy pesada, [03.11] o transportarla en partes, aunque haya que hacer varios viajes.
- ✓ Llevar calzado adecuado o de recambio para favorecer la circulación de la sangre y la correcta alineación de la columna vertebral. [03.10]
- ✓ Animar a aquellas personas que veiem tristes o depressives a fer activitat física. [07.17]

Exercici / repós

- ✓ Ejercicios sobre balón grande para reforzar columna y cervicales [07.6]
- ✓ Ejercicios de gimnasia acuática para reforzar/relajar hombros y manos [07.7]
- ✓ Ejercicios de bicicleta para reforzar las rodillas [07.8]
- ✓ Actividades de relajación antes de ir a dormir. [03.1]
- ✓ Realizar juegos, actividades o deportes en los que se necesite descansar y reposar para mantener un ritmo adecuado. [03.3]
- ✓ Avisar i aconsellar a qualsevol persona que estigui fent esport al bosc amb un calçat inadequat. [07.16]
- ✓ Hacer estiramientos siempre que ??

Massatge / mobilització

- ✓ Realizar masajes antes de ir a dormir para relajar la musculatura. [03.5]
- ✓ Hacer masaje mutuamente. [10.7]
- ✓ Levantar cargas doblando las rodillas y no haciendo fuerza con la espalda. [03.9]
- ✓ Transportar los objetos poniéndolos cerca del cuerpo para compensar las fuerzas. [03.10]

Alimentació

- ✓ Evitar la comida rápida (fast food) [02.19] com a alimentació habitual.

Agents naturals

- ✓ Acabar siempre la ducha con agua fría... [02.9]

Ambients físics

- ✓ Hacer las compras de casa saliendo a la calle, no realizarlas sólo telemáticamente. [02.16]

Estudiants que han participat en el treball

Grup 41 de 3r. curs del Grau d'Educació Primària:

| | <u>GTE</u> | <u>Cognoms</u> | <u>Nom</u> | | <u>GTE</u> | <u>Cognoms</u> | <u>Nom</u> |
|----|------------|--------------------|-----------------|----|------------|---------------------------|--------------|
| 1 | 1 * | Díaz García | Alicia Cayetana | 28 | 7 * | Aguilera Campiño | Inés |
| 2 | 1 * | Ferrer Guisado | Silvia | 29 | 7 * | Cercós Llàcer | Laura |
| 3 | 1 * | García López | Rosa | 30 | 7 * | Miró Vives | Marina |
| 4 | 1 | Navarro Lara | Àlex | 31 | 7 * | Reina Páez | Nerea |
| 5 | 1 * | Quelart Martín | Noemí | 32 | 7 | Tribak Ghailan | Anas |
| 6 | 2 * | Cejudo Llavador | Desiree | 33 | 8 * | Catalá Senra | Maria |
| 7 | 2 | López Domenech | Genís | 34 | 8 | Felip Navarro | Oriol |
| 8 | 2 * | Martín Cárdenas | Marina | 35 | 8 | Millans Fernández | Jofre |
| 9 | 2 * | Monserrat Boadas | Anna | 36 | 8 | Prats García | Pol |
| 10 | 3 * | Águila Pérez | Cristina | 37 | 9 * | Aloy Cañadas | Zaira |
| 11 | 3 * | García Alcaraz | Elisabeth | 38 | 9 * | Galofré Talayero | Meritxell |
| 12 | 3 * | García Molero | Cristina | 39 | 9 * | González Espinosa | Aida |
| 13 | 3 * | Muñoz Mimbrero | Anna | 40 | 9 * | Guirado Sánchez | Marta |
| 14 | 4 * | Casas Granados | Cristina | 41 | 9 * | Perelló Ruiz | Ariadna |
| 15 | 4 * | García Gómez | Georgina | 42 | 10 * | Ávila Vega | Alba |
| 16 | 4 * | Malet Roig | Alexia | 43 | 10 * | López Muñoz | Marta |
| 17 | 4 * | Parrado Pérez | Silvia | 44 | 10 * | López Ramírez | Elisabet |
| 18 | 5 * | Gutiérrez Camacho | Ana | 45 | 10 * | Martínez Alimbau | Elisabet |
| 19 | 5 * | López Martínez | Miriam | 46 | 11 | Belzunces Martín d Madrid | Jordi |
| 20 | 5 | Pastor Castro | Víctor | 47 | 11 * | Campos Abellán | Sonia |
| 21 | 5 * | Pons Méndez | Estefanía | 48 | 11 * | Castillo Ibáñez | Iris |
| 22 | 5 * | Vives Cutura | Meritxell | 49 | 11 * | Ruiz Reyes | Rebeca |
| 23 | 6 * | Briones Sendra | Marta | 50 | 11 * | Torre Pérez | Helena d la |
| 24 | 6 | Casaled Recio | David | 51 | 11 | Tuset Queralt | Marc |
| 25 | 6 | Casasnovas Benejam | Alexis | 52 | 12 | Alcázar Artés | Joan Antoni |
| 26 | 6 | Sorli Meca | Víctor Nahuel | 53 | 12 * | Cugat Barroso | Jessica |
| 27 | 6 * | Tapias i Fossas | Elisenda | 54 | 12 | Dossin Nogueira | Yvan Nicolás |
| | | | | 55 | 12 | Giralt Butjosa | Marc |
| | | | | 56 | 12 | Girbal Vilar | Jaume |
| | | | | 57 | 12 * | López Suero | Lidia |

Bases doctrinals

Hom pot trobar interessant informació sobre l'objecte d'aquest treball a:

- 1882 García Navarro, Pedro de Alcántara: *Teoría y práctica de la educación y la enseñanza. Curso completo y enciclopédico de pedagogía... Tomo V, De la educación física*. Madrid: Gras y Compañía, 1882.
- 1915 Masip y Budesca, Eduardo: *Notas de Fisiología, Higiene general e Higiene escolar*. Madrid: Libr. Sucs. de Hernando, 1915.
- 1930 Blanco y Sánchez, Rufino: *Pedagogía fundamental. Teoría de la educación*. Madrid: Libr. Hernando, 1930.

Un treball preliminar sobre el mateix tema, realitzat el curs 2012-13 per estudiants de la mateixa assignatura:

- 2013 Galera Pérez, Antonio D. et al.: *Mitjans d'educació física en les edats escolars: aportacions de la mestra generalista*. Treball acadèmic cooperatiu per a l'assignatura Educació física i la seva didàctica I. Curs 2012-13. Bellaterra: UAB, DDD, 2013.

Bellaterra, 14 de desembre de 2015

