

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: 2016-17

Professor encarregat: Antonio D. Galera

Autores: Estudiants del grup 41 del Grau d'Educació Primària

Coordinació, revisió, edició i introducció doctrinal: Antonio D. Galera

TAULA:

Vers una ampliació de la mira pedagògica.....	2
Aportacions de l'educació física a la vida de les escolars.....	3
Aportacions des de l'àmbit escolar i des de l'àmbit familiar	5
Estudiants que han participat en aquest treball cooperatiu.....	29
Antecedents	29
Bases doctrinals	30



Bellaterra, 31 de juliol de 2017

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 exclussiva, 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 2016-17; les aportacions de cada GTE són 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.

No ha estat possible fer-ne la transcripció mecanogràfica dels manuscrits originals ni la síntesi doctrinal per causa de les restriccions dels recursos administratius de la nostra Facultat.

Aportacions des de l'àmbit escolar i des de l'àmbit familiar

LES PLANES QUE SEGUEIXEN SÓN ELS DOCUMENTS MANUSCRITS ORIGINALS DE LES ESTUDIANTS

NO HA ESTAT POSSIBLE FER-NE LES TRANSCRIPCIONS MECANOSCRITES

Reflexions de les classes magistrals

GTE 1

- Què aplicarem i considerem important dels coneixements apresos, per tal de millorar l'entorn?:
 1. Creiem important obrir les finestres, nomenant uns encarregades. D'aquesta manera fomentem la responsabilitat i autonomia dels alumnes, i renovem l'aire de la classe.
 2. Organitzar l'horari per tal que entre matèria i matèria els alumnes puguin esbargir-se.
 3. Repartir-se les tasques de neteja per fomentar la cooperació, la consciència de neteja i el moviment dins l'aula.
 4. Rentar-se les mans abans d'entrar a classe per tenir consciència de la higiene personal.
 5. Estructurar l'espai a l'aula de tal manera que els infants no pateixin lesions.

CASISTENTES?

Ruben Hernández, Jandro Pérez, Avelina Cueva, Caterina Armengol, Mar Gironell

18:00 -

13-12-16

EFDI 41 - GTE 1 - Assistents: Caterina Armengol, Ruben Hernández, Jandro Pérez i Mar Gironell

F 2^a APELLIDO

Reflexions: Com introduir conceptes d'EF a casa?

1. Seguir una dieta equilibrada.
2. Menjar 2-3h abans de realitzar esport.
3. Dormir la hores necessàries a cada edat.
4. Tenir una bona higiene.
5. Mantenir la casa ventilada.

6. Mantenir una correcta postura al seure

✓ ABEYA EJARQUE, LIDIA

✓ ORTIZ FERRER, MARTA

Mitjans d'educació física

167141

EFDI 41

✓ VALENZUELA RUIZ, MARIA

29/11/16

18:30h

Aula 72

✓ VILA GATJUS, GERARD

✓ VILA MARTINEZ, PAULA

"Decàleg sobre medis de l'educació física"

GTE 2

- 1- Revisar horari. Evitar sessió d'educació física just després d'un àpat.
- 2- Organitzar temps de la sessió. Deixar temps per hàbits d'higiene.
- 3- Renovar aire de l'aula.
- 4- Activitats cooperatives. No potenciar la competitivitat, sinó que fomenten la col·laboració i treball d'equip.
- 5- Establir un descans higiènic. Moment per estirar i aïron-se.
- 6- Intercalar activitats de pes intel·lectual i activitats físiques.
- 7-

EFDI 41

Abeya Ejarque, Lidia ✓

13/12/16

18:08h

Sof.

Valenzuela Ruiz, Maria ✓

GTE 2

Vila Gatjus, ~~Paula~~ Gerard ✓

Vila Martinez, Paula. ✓

1. Pujar per les escales i no per ascensor.
2. Portar una dieta equilibrada i sana (menjar de tot i no només el que els agrada). i variada.
3. Asseure's bé a les cadires per no afectar la nostra esquena.
4. En lloc d'anar sempre en cotxe, anar caminant.
5. Posar-se calçat còmode.
6. Fer esport sovint però suau i constant.
7. Potenciar el consum d'aigua freda per prendre precaució de possibles refredats.

GTE 3

- ✓ Alcaraz Isaac, Thais
- ✓ Cabello Pérez, Alba
- ✓ Cano Guerrero, Ana
- ✓ Parrón Gracia, Nora
- ✓ Ramón García, Natalia

NUEVA

FECHA: 13/12/16

- ✓ Alcaraz Isaac, Thais
- ✓ Cabello Pérez, Alba
- ✓ Cano Guerrero, Ana
- ✓ Parrón Gracia, Nora
- ✓ Ramón García, Natalia

Medios de educación física

- ① Procurar que el espacio sea amplio y este ventilado
- ② Temporizar el momento de duchas y/o cambios de ropa
- ③ Diseñar actividades de introducción, desarrollo y calma
- ④ Alternar el reposo intelectual y el reposo físico
- ⑤ Tener en cuenta que el material que utilizemos esté en buen estado
- ⑥ Recordar que se deben duchar con agua fría los últimos momentos.
- ⑦ Promover el trabajo cooperativo
- ⑧ Recordar la actitud postural
- ⑨ Diseñar actividades rotativas para hacer actividades diferentes en una sola sesión
- ⑩ Tener en cuenta un plan B si algo no funciona como esperamos.
- ⑪ Proponer actividades diversificadas y adaptadas que tengan cabida para todas las capacidades físicas.
- ⑫ Procurar que el espacio donde desempeñemos las actividades no tenga barreras arquitectónicas que impidan el acceso de personas con diversidad funcional.
- ⑬ Tener en cuenta los posibles complejos de los integrantes del grupo para poder intervenir en el desarrollo de su autoestima y promover la confianza.
- ⑭ Trabajar el desarrollo de la identidad personal dentro de un colectivo, para así favorecer las relaciones sociales y mostrarse más propensos a la actividad física.

Des del nostre punt de vista considerem important els aspectes següents:

1. Ventilació adequada de l'aula de treball perquè té molts beneficis per la salut i afavoreix l'aprenentatge dels alumnes.
2. Cinestèsia. Considerem que és un mètode molt adequat.
3. Tenir cura de la higiene perquè l'educació física és una eina molt útil per treballar-la.
4. Substituir la competició per treballs cooperatius.
5. Control de la temperatura a l'hora de realitzar les sessions.
6. Promoure la consciència d'una bona postura corporal. Com a mestres hem de donar exemple d'aquesta.
7. Adequar les activitats als espais i recursos que hi ha. Per exemple, també es pot practicar el "volley" a un gimnàs tancat.

A la nostra vida quotidiana: (13.12.16)

1. Ensenyar a l'infant rentar-se les dents de manera més adequada.
2. Fer estiraments al llevar-se.
3. Fer rutines d'exercici periòdica amb uns estiraments previs.
4. Ensenyar a rentar-se bé totes les parts del cos a l'hora de dutxar-se, a més de portar a terme un bon eixugament.
5. Tenir en compte el fet de portar a terme una dieta equilibrada.
6. Beure la quantitat d'aigua al dia recomanada.
7. Protegir-se de les radiacions perilloses del sol.
8. Procurar fer servir la bicicleta o anar caminant a l'hora de desplaçar-nos.
9. Utilitzar un calçat còmode i adequat.
10. Rentar-se les mans força sovint.
11. Procurar utilitzar la respiració diafragmàtica.
12. Procurar no fer ús d'un telèfon amb els auriculars i/o altaveus, a més d'intentar aguditzar l'oïda per no desensibilitzar-la.

Carla Aguiarón Pozo ✓

Ester Cobersó Aymench ✓

Joana Branchadell Carbonell ✓

29.11.16

Mitjans d'educació física

EF EF141 PCALU

GTE5

✓ Do Nascimento López Gisele
✓ Miranda Da Silva e Sousa Níria
✓ Moreno Lagunas Vanesa
✓ Muñoz Garrido Raquel
✓ Ortiz Carbajal Ana

Medios de Educación Física

1. Revisar horarios → que todos los docentes tengan en cuenta el tiempo de antes y de después, para contar con el tiempo de ducha, por ejemplo (aspecto higiénico).
2. Digestión → tener en cuenta en los horarios que las actividades no se pueden hacer antes de comer o inmediatamente después.
3. Alternancia de esfuerzos → es necesario una división y alternancia de esfuerzos para conseguir una mejor asimilación.
4. Trabajar EF en las demás áreas.
5. Sosiego → es necesario transmitir calma.
6. Proporciona momentos de relajación entre actividades y clases.
7. Fomentar actitudes (cooperación)
8. Llevar a cabo actividades cinésicas, más motivación.

15.12.16

EPD141 -GTE- ✓ Do Nascimento López Gisele

Medios de Educación Física

Personas civiles

✓ Miranda Da Silva e Sousa, Níria
✓ Moreno Lagunas, Vanesa
✓ Muñoz Garrido, Raquel
✓ Ortiz Carbajal, Ana

1. Adoptar una conciencia corporal correcta y transmitir estas nociones a otros miembros de la comunidad.
2. Aprovechar cualquier situación para recordar hábitos corporales saludables.
3. Transmitir la importancia de adoptar una correcta conciencia corporal para mantener un vida saludable.

Corrección de las ideas del día 29.11.16

4. Trabajar EF en las demás áreas → a partir de trabajar hábitos corporales saludables. Por ejemplo, recordar la correcta posición en el momento de sentarse.

6. Proporcionar moments de relaxació entre activitats i classes → per a millorar la atenció, per a rompre amb la dinàmica i col·locar a les activitats amb una motivació similar a la inicial.

7. Fomentar actituds com la cooperació i la participació a partir de activitats participatives i de interacció.

- Reflexiones sobre como interviene la EF en el resto de ambitos

1 * Hay que tener en cuenta en el horario escolar que la práctica de la EF conlleva tambien el desplazamiento hasta el gym y el tiempo de aseo personal posterior.

EDF141

Aula 43

GIT 6

29/11/16

✓ Patricia Cuenca

✓ Tirianu Jimenez

- Alba Valero NO

2 * Para asegurarnos de la buena higiene personal de los niños en el colegio hay que tener en cuenta que no falte material (papel, jabon...)

3 * Procurar que los alumnos no tengan una vida más ~~sedentaria~~ sedentaria de lo necesario:

- Hacer excursiones a pie.
- Intentar el movimiento en las diferentes áreas
- Proponer actividades de movimiento en el patio

4 * Antes de hacer una act. física vigorosa hayan podido realizar la dirección.

5 * Que las diferentes aulas estén bien ventiladas

• Reflexions sobre l'Atenció a la diversitat en E.F.

Reflexions d'educació en la vida quotidiana en relació a l'educació física →

- No tenir una vida sedentària i caminar un mínim de 30 minuts al dia
- Tenir una bona postura quan estem asseguts
- No abusar de les begudes envasades
- Millorar les mans abans i després dels esports.
- Que participin en les dutxes amb aigua freda per millorar la participació i circulació
- Menjar molta vitamina C a l'hivern per evitar malalties
- Beure un got d'aigua abans dels esports
- Menjar 2 hores mínim abans de dormir.

13-12-2016

F COMPONENTES PRESENTES

CUENCA DUEÑAS Patricia

GTE 7

Hora: 18:30

Aula: 72

Fecha: 29.11.16' EFDI41.

GTEs PCALU.

1. Alternar esfuerzos y descansos físicos.
2. Alternar esfuerzos físicos y psicológicos.
3. Dejar tiempo para que los aprendices se duchen (descanso higiénico).
4. Oxigenar el aire (ventilación de aulas).
5. Evitar que las excursiones se hagan todas en autobús, sino andando o intercalando paseos o excursiones a pie y uso de transporte público como el autobús o el metro.
6. Aprovechar el uso de actividad física en otras asignaturas y no solo en educación física.
7. Considerar la asignatura de educación física tan importante como las otras.
8. El esfuerzo físico debe estar repartido de manera equitativa a lo largo de toda la semana.
9. No hacer actividad física antes o después de comer.
10. No comer justamente después de realizar actividad física.
11. Es importante que el docente fomente una buena actitud postural. Para ello debe dar ejemplo.
12. Fomentar una actitud ecológica.
13. Atención a la diversidad.

✓ Carrasco Martínez, Judit
 ✓ Martínez Pastor, Marta
 ✓ Moreno López, Paola.
 ✓ Álvaro Burgos, Iván
 ✓ Sánchez Rubio, Miriam.

Hora: 18:00 Aula: Granada SAF 13/12/16

INTERVENCIÓN EN LA VIDA FAMILIAR

1. Adoptar una adecuada actitud corporal
2. Concienciación del respeto hacia el medio ambiente
3. Adquirir una concepción adecuada sobre la higiene
4. Importancia del descanso y el sueño
5. Mantener una dieta saludable
6. Hacer o realizar ejercicios rutinarios
7. Motivar y concienciar sobre lo que son capaces de hacer
8. Temperatura del agua más hacia el final es adecuado que sea fría

✓ Carrasco Martínez, Judit
 ✓ Martínez Pastor, Marta
 ✓ Moreno López, Paola
 ✓ Álvaro Burgos, Iván
 ✓ Sánchez Rubio, Miriam

EFDI 41

GTE(8)

✓ Sara Palma, ✓ Eva Palma,

✓ Oriol Barre, ✓ Jordi Garcia

C2º APELLIDO?

• Sessió 29/11/12

Com a futurs/es docents, aplicarem les següents metodologies i aspectes treballats al llarg de les sessions magistrals:

- 1 - Repartir de forma òptima les sessions d'Ed. Física a l'horari per tal que no s'acumulin en un mateix dia.
- 2 - Adquirir hàbits d'higiene després de realitzar Ed. Física.
- 3 - Prendre consciència dels temps ^{dels esports} i aliments que formen part de la nostra dieta per a un correcte funcionament i desenvolupament cognitiu, ~~sub~~afectiu i psicomotor.
- 4 - Realitzar exercicis d'escalfament i relaxació per tal d'evitar possibles lesions i/o sobrecàrregues.
- 5 - Conscienciar l'alumnat de desenvolupar un estil de vida saludable (tant a dins com fora de l'escola i de l'assignatura d'Ed. Física).

Sessió 13/12/16

QUE'ELS HI DINÏEM ALS NOSTRES FAMILIARS PER MILLONAR EL SEU DIA A DIA?
PER TANT, COM APLICAM ALLÒ QUE NO ENS SUSENYEN A EDUCACIÓ FÍSICA?

- REALITZAR ESTIRAMENTS/ESCALFAMENTS ABANS DE REALITZAR CAP MENA D'ACTIVITAT FÍSICA.
- REALITZAR EXERCICIS D'ESTIRAMENTS/ESCALFAMENTS A L'INICI DEL DIA.
- MENJAR SAUDABLEMENT I DOL UNA DIETA EQUILIBRADA. INSTAURAR EL DIA DE LA FRUITA A ORB.
- NO FUMAR NI PENDRE SUBSTÀNCIES TÒXICUES.
- REALITZAR UNA RECURSA D'INFORMACIÓ ENTRE ELS ALUMNES SOBRE ELS BENEFICIS D'UNA DIETA SAUDABLE I FER-NE UNA EXPOSICIÓ ORAL.
- ANAR D'EXCURSIÓ A LA NATURA I RECOLLIR I SEPARAR LES DEIXALLES QUE HI TROBEM.

F COMPONENTES PRESENTES

EFD141 TACAD PCALU

29.11.16

MEDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

GTE 9.

- ✓ García Nieto, Anna
- ✓ Hernández Gallego, Gislina
- ✓ Robado Fontanet, Mónica

Qué aplicaríamos en el aula?

- 1 * Renovación del aire antes de cada sesión, incluso en invierno.
- 2 * Procurar una iluminación adecuada, preferentemente natural.
- 3 * Combinar la educación física en más de una sesión a la semana.
- 4 * Alternar el ejercicio cognitivo con el ejercicio físico y las diferentes inteligencias.
- 5 * Pagar constancia en el cronograma de la temporización de los trabajos, duchas, etc. para que los maestros y maestras y, a su vez, el alumnado sean conscientes de ello.
- 6 * Excursiones a pie
- 7 * Trabajos en equipo y cooperativos.

13/12/16

✓ Cristina Hernández
GALLEGOIntervención familiar

- adaptació de les instal·lacions
- tenir en compte les mancances de l'infant
- Preguntar la relació amb el mestre.
- treballar la identitat individual i col·lectiva
- tenir en compte els possibles complexos dels integrants del grup per poder intervenir en el desenvolupament de l'autestima i promoure la confiança.

COM PODRIEM MILLORAR LA PRACTICA EDUCATIVA?

Mitjans d'educació física

6T E. 10

167141

29/11/2016

EFDI 41

- 1 > Organitzar correctament el temps.
- 2 > menjar amb antelació (unes 3 hores aprox) abans de començar la classe.
- 3 > les excursions haurien de ser-se a peu, caminant → evitar el transport públic (autobusos, autocars...) si es tracta d'un treball curt.
- 4 > cal mantenir una ventilació correcta a l'aula.
- 5 > cal mantenir una higiene correcta.
- 6 > entre classe i classe es pot comentar les vibracions o bé durant la mateixa classe ja que ajuden a relaxar-se.
- 7 > els alumnes han de d'alternar l'exercici físic amb el descans (evitar el sonnec).

Nombre de los alumnos:

- ✓- Gironès Peracaula, marta
- ✓- Nicols Martínez, Noelia
- ✓- Rider Manero, Marc Davor
- ✓- Serrano Pérez, Natalia
- ✓- Xibetta Estern, Claudia

13/12/2016

Reflexió de la vida personal en relació a l'educació física

- 1 > En tot moment s'ha de tenir en compte la posició corporal i la ventilació del local on estem.
- 2 > S'ha de comentar que per assegurar una bona qualitat de l'aire està bé tenir plantes a casa.
- 3 > També, ~~es~~ cal hidratar-se i beure com a mínim dos litres d'aigua cada dia.
- 4 > A més, és una bona idea utilitzar productes ecològics, saludables i respectuosos amb el medi ambient i amb nosaltres mateixos.
- 5 > Un altre punt a tenir en compte és que el cos ha d'autoregular la seva temperatura. Per tant, no s'ha d'abusar de la calefacció ni de l'aire condicionat i en canvi, s'ha de ~~està~~ bé acabar les dutxes amb aigua freda.

F COMPONENTES PRESENTES

Noviembre 29/2016
GTE11.

- ✓ Leina, Sara
- ✓ Marrin, Paula
- ✓ Marrugat, Claudia.

¿2º APELLIDO?

Reflexiones en torno a los medios de Educación Física.

• Tiempo:

1. Tener en cuenta el tiempo empleado para el cambio de asignaturas, terminar antes ~~de~~ ~~de~~ con un margen de tiempo adecuado para que puedan las infantas desplazarse a las aulas.
2. Favorecer los espacios de libre disposición dentro del aula para que los alumnos decidan que actividad quieren realizar, bien sea leer, jugar a determinados juegos etc.
3. Fomentar que los desplazamientos hacia el colegio se realicen a pie.

Higiene

4. Fomentar el hábito de lavarse las manos.
5. Destinar tiempo dentro de la clase de educación física para la ducha y el cambio de ropa.
6. Mantener los espacios de la clase limpios.
7. No ensuciar los espacios comunes, recordar que si ~~no~~ ensuciamos mucho debemos limpiar más.
8. Fomentar hábitos sanos de alimentación.
9. Fomentar hábitos de reciclaje dentro del aula.
10. Recordar el uso responsable de los recursos, por ejemplo: las hojas de papel.

⇒
continúa.

Espacio:

- 11 - Disponer de unas duchas cómodas y con jabón para con ello fomentar la higiene personal
- 12 Disponer de una Buena ventilación. o sino en su lugar, cada mañana abrir las ventanas para renovar el aire

✓ Canasco Vera, Alba.
 ✓ Leiva Fernández, Sai.
 ✓ Marín Valencio, Paula Andrea.
 ✓ Marugat Badia, Clàudia.
 ✓ Sotelo Perancon, Cristina.

13 Diciembre 2016.
 GTE11.

Reflexiones en torno a los medios de Educación Física en el ámbito personal.

1. Fomentar entre nuestros familiares, amigos y personas en general cercanas que se adopte una buena postura corporal, cuando se encuentren en una postura incorrecta.
2. Recordar que se debe adoptar una postura antipéda, es decir, que los pies deben estar en posición recta en relación al suelo.
3. A los más pequeños recordarles que se deben lavar las manos, antes de comer.
4. Utilizar un calzado cómodo, si es posible no utilizar calzado que maltrate, que tenga un tejido cómodo e higiénico.
5. Si es posible, que los más pequeños no lleven las mochilas al cole con mucho peso, para que no se hagan mal en la espalda.

✓ Castro Feno, Clàudia

29/11/16

6TE 12

EFDI 41

✓ Travé Rodríguez, Marina

✓ Ureta Lopez, Mariana

Reflexió sobre els mitjans d'educació física.

- 1 - Rentar les mans abans d'esmorçar i de dinar
- 2 - Rentar les dents després de dinar
- 3 - Refrescar-nos i emprar mètodes d'higiene per introduir-nos a la temàtica de la tarda
- 4 - Adjudicar un càrrec rotatiu per garantir la ventilació adequada de l'aula
- 5 - Prendre consciència de l'estalvi energètic
- 6 - Variació del calçat segons l'espai que ocupem:
dins l'aula espadenyer còmodes; pati ~~ex~~ o exterior, bambes esportives o calçat de carrer; i en la dansa, sabates específiques per l'activitat.

F COMPONENTES PRESENTES

13-12-2016

~~Reflexió sobre l'educació física i la diversitat~~

EDUCACIÓ EN LA SOCIETAT DES DE LA PERSPECTIVA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA

- 1 - Us d'una bona postura quan es realitzen àpts.
- 2 - Plencia la realització de diversos exercicis mentre estàs assentat, com per exemple; la flexió profunda de tronc.
- 3 - Procurar que alhora d'allargar-se després d'una altra es faci en sentit centrícep per beneficiar el sistema venós.
- 4 - Acostumar des dels 3 mesos banyar o dutxes d'aigua calenta amb un final d'aigua ~~amb~~ banyada i aigua freda.
- 5 - Acostumar-los des de ben petits a prendre vitamines C, sobretot en èpoques fredes.
- 6 - Beure un got d'aigua abans de cada àpat i no beure durant l'àpat.

7 - Sopar 2 hores abans d'anar a dormir.

Estudiants que han participat en aquest treball cooperatiu

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

	GTE	Cognoms	Nom		GTE	Cognoms	Nom
1	1 *	Armengol Serra	Caterina	26	7 *	Carrasco Martínez	Judit
2	1 *	Cueva Mayordomo	M ^a Avelina	27	7 *	Martínez Pastor	Marta
3	1 *	Gironell Pol	M ^a Mar	28	7 *	Moreno López	Paola
4	1	Hernández Olmos	Rubén	29	7	Quevedo Burgos	IvanCristian
5	1	Pérez Valenzuela	Alejandro	30	7 *	Sánchez Rubio	Miriam
6	2 *	Abeyà Ejarque	Lidia	31	8	Bassa Tomás	Oriol
7	2 *	Ortiz Ferrer	Marta	32	8	García Orriols	Jordi
8	2 *	Valenzuela Ruiz	Maria	33	8 *	Palma Rivas	Eva
9	2	Vila Gatus	Gerard	34	8 *	Palma Rivas	Sara
10	2 *	Vila Martínez	Paula	35	9 *	García Nieto	Anna
11	3 *	Alcaraz Isaac	Thais	36	9 *	Hernández Gallego	Cristina
12	3 *	Cabello Pérez	Alba	37	9 *	Rosado Fontanet	Mónica
13	3 *	Cano Guerrero	AnnaCristina	38	10 *	Gironés Peracaula	Marta
14	3 *	Parrón Gracia	Nora	39	10 *	Nicolás Martínez	Noelia
15	3 *	Ramón García	Natalia	40	10	Rider Mañero	MarcDavor
16	4 *	Aguarón Pozo	Carla	41	10 *	Serrano Pérez	Natalia
17	4 *	Branchadell Carbonell	Joana	42	10	Xiberta Estevan	Clàudia
18	4 *	Coberó Aymerich	Ester	43	11 *	Carrasco Vera	Alba
19	5 *	Miñano da Silva e Sousa	Nuria	44	11 *	Leiva Fernández	Sara
20	5 *	Moreno Lagunas	Vanesa	45	11 *	Marín Valencia	PaulaAndrea
21	5 *	Muñoz Garrido	Raquel	46	11 *	Marrugat Badia	Claudia
22	5 *	Nascimento López	GiselaDo	47	11 *	Suárez Palanca	Cristina
23	5 *	Ortiz Carbajal	Ana	48	12 *	Castro Ferro	Claudia
24	6 *	Cuenca Dueñas	Patricia	49	12 *	Travé Rodríguez	Marina
25	6 *	Jiménez Rivero	Miriam	50	12 *	Ureta Lopera	Mariona
				51		FA	M

Antecedents

Alguns treballs anteriors sobre el mateix tema, realitzats 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, grup. 21. Curs 2012-13. Bellaterra: UAB, DDD, juliol 2013. (<https://ddd.uab.cat/record/171157>).

- 2015 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, grup 41. Curs 2015-16. Bellaterra: UAB, DDD, desembre 2015. (<https://ddd.uab.cat/record/171159>).

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.

Monografies sectorials amb aplicació a l'objecte d'estudi:

- 1917 Vázquez [Rodríguez], Manuel: *La luz y la vista en la escuela*. Por el Doctor..., Madrid: Artes de la Ilustración, s.a. [h. 1917], 41 págs. 19 cm (Ediciones de La Lectura. Ciencia y Educación. Folletos.) Resumen en *Archivos de Oftalmología Hispano-Americanos*, ISSN 0365-5210, Vol. 17, N°. 201, 1917, págs. 533-534.
- 1920 Mias, Enric: "El joc lliure i l'aire lliure com a mitjans d'educació física escolar", pel Dr..., *Tercer Congrés de Metges de Llengua Catalana. Fou celebrat en la ciutat de Tarragona els dies 27, 28 y 29 de juny de l'any MCMXIX*, Barcelona, Associació General de Metges de Llengua Catalana (Imp. Badia), s.a. [1920], Volum 2, Actes, 228-230.

Autores modernes que han tractat alguns dels mitjans abastats per aquest treball dels que hom pot extreure aplicacions a l'educació física:

- 2003 Cárdenas Calzada, M^a Alejandra: "El color y el ser humano", en *El color en la vivienda de Guadalajara*, Tesis para grado de maestro en Arquitectura, Universidad de Colima, México, 2003. (http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/MARIA_ALEJANDRA_CARDENAS_CALZADA.pdf Recuperado 6-1-2016).
- 2009 Aberg, Maria A. I. et al.: "Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, PNA, December 8, 2009, vol. 106, no. 49, 20906–20911. (www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.0905307106 Recuperado 6-12-2016).
- 2009 Capote Cabrera, Ariel; López Pérez, Yamilé; Bravo Acosta, Tania: *Agentes físicos*. La Habana: Ed. Ciencias Médicas, 2009. [ISBN: 978-959-212-371-7.]

Bellaterra, 31 de juliol de 2017

