



Facultat de ciències de l'educació i psicologia de la Seu Baix Penedès

Ensenyament de mestres. Educació Infantil

TREBALL FI DE GRAU

**COM AFECTA EL *MINDFULNESS* DINS DE LA
PRÀCTICA PSICOMOTRIU**

Farners Raventós Guimerà

Dirigir per Ana Torres García

Tarragona, 31 de maig del 2021

Gràcies a la meva tutora, per guiar-me durant el procés i ajudar-me a aconseguir els objectius establerts.

A la Marta Grífols pel suport, a la Sònia Navarro per creure i confiar amb mi durant tot el procés i a l'alumnat de l'escola per formar-ne part d'aquesta proposta educativa.

A la meva família, per acompanyar-me durant aquesta etapa acadèmica i donar-me suport incondicional.

Resum:

Aquesta investigació educativa pretén submergir al lector l'adquisició de dos temes d'actualitat a l'etapa d'Educació Infantil. Per una banda, s'inicia el marc teòric amb l'anàlisi de la pràctica Psicomotriu, donant èmfasi a la dinàmica racional emprada a les sessions dissenyades amb infants d'entre cinc i sis anys. Per l'altra banda, es defineix i s'analitza l'impacte de la pràctica de la plena consciència, també anomenada *mindfulness*, quan s'introdueix la respiració conscient amb infants d'Educació Infantil.

Es van crear catorze sessions de psicomotricitat, de les quals les primeres set es van dur a terme de forma general, en canvi les altres set es va introduir la respiració conscient durant la fase de representació. És per aquest motiu que els objectius principals són valorar l'impacte que es va produir fent una comparació de les dues Unitats Didàctiques, i elaborar un recull de tècniques relacionades amb la respiració des d'un punt de vista del *mindfulness*. La metodologia utilitzada per donar resposta als objectius esmentats va ser a través de l'observació qualitativa, creant com a instrument unes taules d'observació.

Els resultats de la recerca que es van obtenir va crear un impacte favorable a l'hora d'introduir la pràctica de la plena consciència a la fase de relaxació de les sessions de psicomotricitat. Dins del capítol on es mostra l'anàlisi de les dades obtingudes durant les dues intervencions i a les conclusions, s'aprecia l'interès davant l'adquisició de nous conceptes relacionats amb la respiració conscient i els beneficis a curt termini que es van adquirir.

Paraules clau: plena consciència, *Mindfulness*, respiració conscient, pràctica psicomotriu, relaxació, sessions de psicomotricitat.

Resumen:

En el siguiente Trabajo de Fin de Grado se halla información y concisa sobre dos temas actuales durante la etapa de Educación Infantil. Por una parte se hace una descripción en el marco teórico de la Práctica Psicomotriz, dando importancia a la dinámica racional emprada durante las sesiones diseñadas con niñas y niños de cinco y seis años. Por otra parte, se defiende y se analiza el impacto de la práctica de la plena conciencia, también nombrada *mindfulness*, al introducir la respiración consciente a las sesiones de Psicomotricidad.

Se crearon doce sesiones de psicomotricidad, de las cuales las siete primeras se desarrollaron de forma general, en cambio las otras siete se introdujo la respiración consciente durante la fase de representación. Es por ese motivo que los dos objetivos principales son valorar el impacto que se produjo comparando las dos Unidades Didácticas, y elaborar técnicas relacionadas con la respiración des de un punto de vista del *mindfulness*. La metodología utilizada para dar respuesta a los objetivos fue a través de la observación cualitativa, creando así un instrumento a partir de unas tablas de observación.

Los resultados de la investigación se observó que la muestra de estudio de la intervención obtuvo un impacto favorable a la hora de introducir la práctica de la plena conciencia a la fase de relajación de las sesiones de psicomotricidad. Dentro del capítulo donde se muestra el análisis de datos obtenidos durante las dos intervenciones y en las conclusiones, se aprecia el interés a la hora de adquirir nuevos conceptos relacionados con la respiración consciente y sus beneficios obtenidos durante un tiempo reducido de implementación.

Palabras clave: plena conciencia, *Mindfulness*, respiración consciente, práctica psicomotriz, relajación, sesiones de psicomotricidad.

Abstract:

The intention of this educational investigation is to submerge the reader in the acquisition of two relevant topics of Preschool Education. On one side, we will jumpstart the theoretical frame with the analysis of Psychomotricity, focusing on the rational dynamic employed during sessions designed for kids between five and six years-old. On the other side, we will define and analyse the impact of the *mindfulness* technique that introduces conscious breathing with preschool kids.

We held fourteen psychomotricity; the first seven were conducted following general procedures, but in the other seven we introduced conscious breathing during the representation phase. This is the reason why our main goals are to evaluate the impact by comparing bot Educational Units and generate a list of techniques related to respiration from a *mindfulness* standpoint. The methodology we used to achieve the aforementioned goals relied on qualitative observation, using observation tables as a guide.

The results of this investigation point to a positive impact related to the introduction of full consciousness practice during the relaxation phase of the psychomotricity sessions. The chapter that includes the analysis of the data obtained during both interventions and the conclusions also reflects the interest of acquiring new concepts related to conscious breathing and its short-term benefits.

Keywords: full consciousness, Mindfulness, conscious breathing, psychomotricity, relaxation, psychomotricity sessions.

ÍNDEX

1. Introducció	1
2. Marc teòric	3
2.1. Què és la pràctica de la plena consciència (<i>Mindfulness</i>)?	3
2.1.1. Característiques del <i>mindfulness</i> i tipus de meditació	5
2.1.2. Beneficis de la plena consciència per als infants a l'etapa educativa.	7
2.1.3. Què és la respiració?	9
2.2. Què és la psicomotricitat?	11
2.2.1. Fases de psicomotricitat	13
2.2.2. Què és la relaxació?	16
2.3. Relació entre la pràctica del <i>Mindfulness</i> i la psicomotricitat	18
3. Disseny metodològic	20
3.1. Formulació d'hipòtesis	20
3.2. Objectius	20
3.2.1. Objectius generals	20
3.2.2. Objectius específics	21
3.3. Disseny	23
3.3.1. Introducció i temporalització	23
3.3.2. Context	25
3.3.3. Instruments de recollida de dades	26
4. Desenvolupament	28
5. Anàlisi de resultats	29
5.1. Anàlisi i interpretació de les sessions del <i>Pràcticum II</i>	29
5.2. Anàlisi i interpretació de les sessions de la introducció de la pràctica del <i>Mindfulness</i>	31
5.3. Comparació de les dues Unitats Didàctiques:	34
6. Conclusions en relació amb els objectius proposats	40
7. Proposta de millora	42

8. Bibliografia	44
Annexos	47
Annex 1: Unitat Didàctica <i>Pràcticum II</i>.....	47
Annex 2: Set sessions de la UD <i>Pràcticum II</i>.....	58
Annex 2.1.: Sessió 1.....	58
Annex 2.2.: Sessió 2.....	62
Annex 2.3.: Sessió 3.....	66
Annex 2.4.: Sessió 4.....	70
Annex 2.5.: Sessió 5.....	74
Annex 2.6.: Sessió 6.....	78
Annex 2.7.: Sessió 7.....	82
Annex 3: Pauta d'observació de la primera sessió del <i>Pràcticum II</i>	86
Annex 4: Activitats de relaxació de les set sessions de psicomotricitat practicant el <i>Mindfulness</i> i les pautes d'observació emprades	89
Annex 4.1.: Relaxació 1.....	89
Annex 4.2.: Relaxació 2.....	95
Annex 4.3.: Relaxació 3.....	100
Annex 4.4.:Relaxació 4.....	105
Annex 4.5.:Relaxació 5.....	111
Annex 4.6.:Relaxació 6.....	115
Annex 4.7.: Relaxació 7.....	120

ÍNDIX DE LES TAULES

Taula 1: Diagrama de Gantt de la temporalització de les sessions de psicomotricitat.....	Pàg. 24
Taula 2: Taula d'observació que s'utilitza per avaluar cada una de les sessions dissenyades.	Pàg. 26
Taula 3: Taula d'anàlisi de resultats del <i>Pràcticum II</i>	Pàg. 29
Taula 4: Taula d'anàlisi de resultats del <i>Mindfulness</i>	Pàg. 30
Taula 5: Taula d'anàlisi de resultats fent una comparació entre el <i>Pràcticum II</i> i el <i>Mindfulness</i> .	Pàg. 36
Taula 6: Organització espacial de les sessions de psicomotricitat	Pàg. 37

ÍNDIX DE FIGURES I ESQUEMES

Figura 1: Estructura d'una sessió.....	Pàg. 14
Figura 2: Dibuix dels óssos del cos quan respirem.....	Pàg. 32
Esquema 1: Tipus de meditació.....	Pàg. 6
Esquema 2: Tipus de relaxació.....	Pàg. 12

1. Introducció

Aquesta investigació educativa estudia dos conceptes actuals enfocats a l'etapa d'Educació Infantil, l'educació psicomotriu i la pràctica de la plena consciència, també anomenat *mindfulness*.

L'educació psicomotriu a les aules d'Educació Infantil és una eina fonamental en el desenvolupament de la personalitat de l'infant, ja que permet a l'infant percebre a escala cognitiva, afectiva, social i motora l'adquisició del coneixement del seu propi cos, i paral·lelament, a prendre consciència del món que ens rodeja. Per altra banda, el concepte de *mindfulness* és un concepte molt ampli que consisteix a estar atent de manera intencional a allò que fem, sense jutjar, apegar-se o rebutjar.

L'elecció d'aquesta temàtica, que consisteix a comparar la pràctica psicomotriu amb la plena consciència, va sorgir durant la realització del *pràcticum II*. Les sessions de psicomotricitat van donar resultats molt positius, ja que els infants estaven molt motivats, el lloc era l'idoni, les fases estaven ben organitzades i els infants es mostraven receptius a aprendre aquesta nova pràctica. Paral·lelament, va haver-hi una recerca extensa de la pràctica del *mindfulness* per poder-ho aplicar a les aules amb infants d'entre zero fins als sis anys.

És important el *mindfulness* a les aules d'Educació Infantil, ja que és una facultat humana natural que s'incorpora a través d'una pràctica contínua a la vida dels éssers humans. Si es comença a emprar des de ben petits afavoreix als infants a ser conscients de l'aquí i l'ara, estar atents a l'entorn que ens envolta i reconèixer com un pensament, no com un fet.

Són múltiples els beneficis d'incorporar la pràctica de la plena consciència al nostre dia a dia. És per aquest motiu que Hanh i Weare (2019), presenta el *mindfulness* a les aules com una pràctica que ajuda a restablir la comunicació i la comprensió entre l'infant i el docent, hi ha un augment de la concentració, s'adquireix un benestar d'intel·ligència emocional, es potencia un aprenentatge a través del gaudi, s'aprecia una escolta profunda envers els altres i s'obté una parla amorosa.

L'elecció de la plena consciència amb infants de cinc a sis anys és perquè són capaços d'aprendre a ser conscients, ja que, si s'inicia amb edats primerenques aprenen a controlar emocions intenses, tenen cura de la ira, aprenen a relaxar-se i descarregar la tensió, restableixen la comunicació quan succeeix una situació amb dificultats i fins i tot obtenen la capacitat de reconciliar-se amb els altres d'una forma conscient.

Un dels objectius inicials de la investigació educativa és introduir la plena consciència a les aules d'Educació Infantil per tal d'ajudar als infants a afinar els seus instruments d'aprenentatge, en concret, la respiració. S'introdueix el concepte de respiració aplicant la pràctica psicomotriu, més concretament, a la fase de relaxació.

Al *pràcticum II* es van dissenyar una Unitat Didàctica amb la finalitat de dur a terme set sessions de psicomotricitat en una aula de P5. Un cop es va realitzar les sessions de psicomotricitat i va haver-hi l'avaluació d'aquestes, va sorgir la idea de millorar la pràctica educativa emprada durant aquests tres mesos. Es van buscar metodologies diverses fins a acotar-ho a introduir la pràctica del *mindfulness* a la fase de relaxació de la pràctica psicomotriu. Posteriorment, es va redissenyar la Unitat Didàctica inicial i es va dur a terme durant set setmanes amb els infants. Finalment es va fer una avaluació de la millora de la pràctica emprada i es van extreure unes conclusions.

Una de les raons d'haver creat aquesta investigació educativa és per crear noves experiències a les aules d'Educació Infantil, assolir uns coneixements concrets dins de l'àmbit psicomotor, introduir una metodologia de treball innovadora, utilitzar unes fonts teòriques concretes i, el més important, gaudir de l'experiència programada.

2. Marc teòric

2.1. Què és la pràctica de la plena consciència (*Mindfulness*)?

A dies d'avui la pràctica del *mindfulness* es considera una eina universal que va creixent a passos gegants, ja que, els afectes que s'obtenen a llarg termini són positius i evidents. En aquest apartat es defineix què és la plena consciència amb el punt de vista de diferents autors com ara Snel (2018), Hanh i Weare (2019), Simón (2019), Arguís, Bolsas, Hernández, i Salvador (2012), entre altres. Després es fa un breu resum de la vida de Thich Nhat Hanh.

Des del punt de vista de Snel (2018) defineix el concepte de *mindfulness* com “estar present de manera conscient, a comprendre el que passa ara tot adoptant una actitud oberta i benvolent” (p.21). Ara bé, recentment Snel (2020) especifica que la plena consciència tendeix a:

Ser present aquí, en aquest instant, sense jutjar, sense rebutjar el que passa, encara que sigui desagradable, sense deixar-se portar per l'agitació i les distraccions. No pas pensar en el que passa ara, sinó ser a l'aquí i a l'ara (p.23).

Per altra banda, Hanh i Weare (2019) defineixen el concepte de *mindfulness* com:

El *mindfulness* és un tipus d'energia que ens ajuda a ser plenament presents aquí i ara, a ser conscients del que succeeix al nostre cos, els nostres sentiments, a la nostra ment i al món, per tal de poder contactar amb els prodigis de la vida que ens poden alimentar i sanar (p.14).

Segons Hanh i Weare (2019) quan parlem de la plena consciència hem de considerar aquesta pràctica com un camí, no pas com una eina. Tanmateix, també ens diu que practicar el *mindfulness* és sempre la plena consciència d'alguna cosa, com per exemple la respiració, caminar, menjar, és a dir, pràctiques que podem dur a terme a la nostra vida quotidiana.

Quan ens endinsem amb la proposta que ens proporciona Simón (2019), ens especifica la diferència que ell considera a l'hora d'utilitzar la pràctica del *mindfulness* envers la meditació. El concepte *mindfulness* s'utilitza especialment quan és referència a la part més científica i educativa, en canvi la meditació s'utilitza més concretament amb la pràctica quotidiana i es pot referir a pràctiques molt diverses.

Per altra banda, diu que una de les definicions més conegudes respecte al *mindfulness* és la de l'autor Jon Kabat-Kinn. Segons Jon Kabat-Kinn, citat per Simón (2019) afirma que “*mindfulness* significa presentar atenció d’una manera específica: intencionadament, en el moment present i sense jutjar” (p.27).

Els orígens del *mindfulness* segons l’estudi Arguís, Bolsas, Hernández, i Salvador (2012) ens afirma que les arrels de la plena consciència s’apropen a les filosofies orientals més antigues, concretament al budisme¹, especialment al budisme Zen², que se centra particularment a l’actitud vital³. Des de fa diverses dècades hi ha hagut un interès de les aportacions de les tradicions filosòfiques i espirituals de l’orient, i la psicologia científica ha explorat i reconegut algunes d’aquestes pràctiques. D’aquí es destaca un paper fonamental a dos autors que han dut a terme la pràctica de la plena consciència a l’occident. Aquests són el monge budista vietnamita Thich Nhat Hanh i el doctor Jon Kabat-Kinn.

“Thich Nhat Hanh va ser un pioner destacat en la introducció de la plena consciència als Estats Units i a Europa, a través de conferències sobre el *mindfulness* que va fer a la dècada de 1960 a les universitats de Princeton, Columbia i Cornell” (Hanh i Weare, 2019, p.23-24). Tanmateix, Thich Nhat Hanh ha buscat maneres innovadores contemporànies per aplicar pràctiques com ara la plena consciència, la concentració i la visió penetrant.

El seu ensenyament clau és poder aprendre a viure en el moment present feliçment. Va començar a prosperar quan després de ser exiliat, es va haver de refugiar a França i va ser en aquell moment on va començar a fer xerrades a la comunitat de Plum Village. Aquesta comunitat va créixer fins a esdevenir el que ara és el centre internacional de la pràctica del *mindfulness* i la meditació més gran d’Occident. També s’ha centrat en gran part a introduir aquesta pràctica de la plena consciència al context educatiu com escoles i universitats tant d’Europa com d’Amèrica del Nord i Àsia. (Hanh i Weare, 2019).

¹ El budisme és un terme occidental que indica el sistema polimorf de creences i de pràctiques centrades en l’ensenyament i la persona del Buda.

² El budisme Zen va sorgir a l’Índia i es va desenvolupar a la Xina amb el nom de *chán*. Es tracta d’un corrent molt popular en el món occidental, tot i que, el concepte que inclou una àmplia concepció de doctrines i pràctiques. El zen es basa en la cerca de la il·luminació a través de tècniques que eviten els esquemes conceptuals.

³ L’actitud vital és un conjunt de conductes i estratègies posades en marxa a través de les decisions que configuren la tendència de l’individu a guanyar o perdre energia psicoemocional i vital.

2.1.1. Característiques del *mindfulness* i tipus de meditació

Característiques del *mindfulness*:

Segons Simón (2019), la meditació té la finalitat de produir canvis duradors i alhora considerables a llarg termini, cosa que provoca una certa tendència a practicar la pràctica del *mindfulness* de manera rutinària. Ara bé, els canvis que es manifesten i com es poden observar a la vida de la persona s'inclina a sintetitzar en una frase: *calmar la ment per mirar amb claredat*.

Quan diem *calmar la ment* ens referim al fet que a dies d'avui molts de nosaltres estem en un estat on la nostra ment està amb agitació, un continu estat de diàleg intern on els pensaments s'imposen a altres ininterrompudament, sense a penes deixar marge per aquells que ens beneficien. Simón (2019) anomena una ment cavil·ladora, aquella que “es preocupa excessivament del passat i del futur i no se centra en el que succeeix en el moment present.” (p.29).

Per altra banda, quan ens parla de *la mirada amb claredat* es refereix a l'increment d'atenció de l'aquí i l'ara. És a dir, Simón (2019), ens afirma que “la meditació té com a conseqüència dirigir, establir i incrementar la potència de la nostra atenció.” (p.31). Per tant, aquest increment de l'atenció orientada sorgeix la possibilitat de poder observar amb claredat el que ens envolta.

Tipus de meditació:

Per poder dur a terme la meditació a la vida quotidiana, s'ha de tenir en compte que podem dur a terme aquesta pràctica de dues maneres molt senzilles. Segons Simón (2019), la podem distingir entre la meditació formal i la meditació informal.

“La meditació formal és aquella que es fa de manera reglada, adoptant una postura específica i reservant un temps concret al dia per realitzar aquesta activitat.” (p.32).

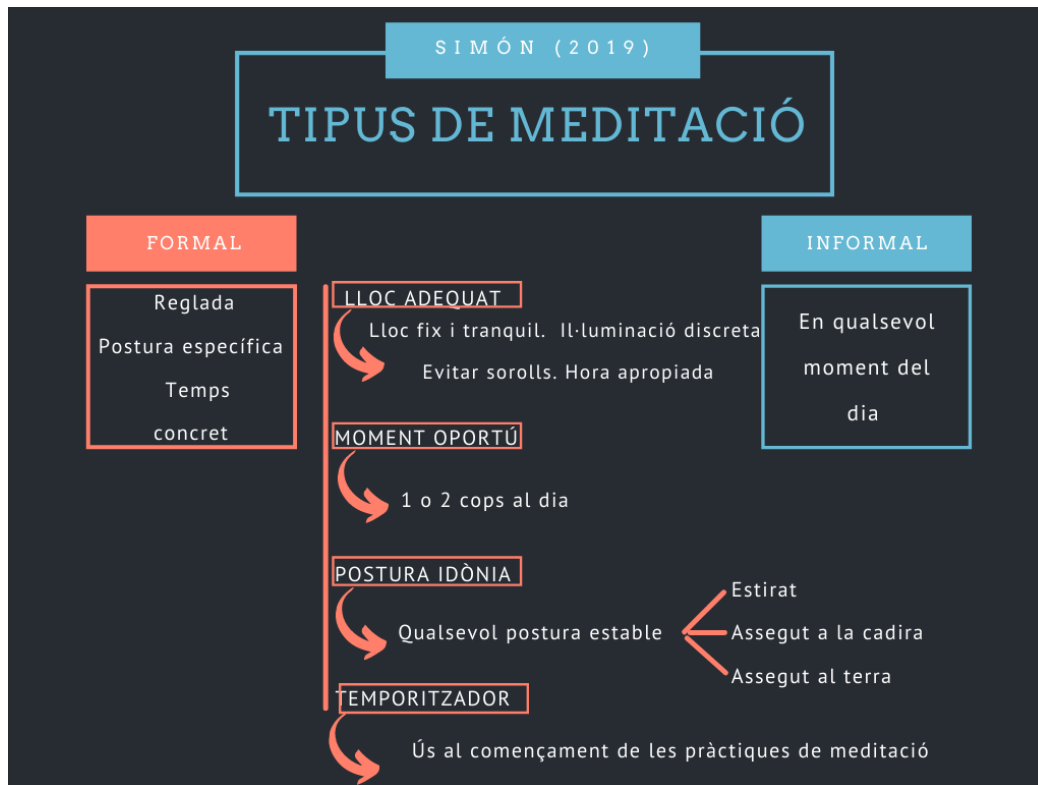
“La meditació informal és aquella que pot realitzar-se en tot moment, durant estem duent a terme una activitat qualsevol de la vida quotidiana.” (p.32).

D'aquesta idea sorgeix l'explicació més detallada de la meditació formal, ja que, per poder dur a terme la meditació informal s'ha d'haver-hi passat primer per la formal. Segons Simón (2019) la meditació formal consta de quatre característiques: partir d'un

lloc adequat, un moment oportú del dia, una postura idònia a l'hora de dur a terme la meditació i un temporitzador. A continuació s'explica més detalladament cada un dels quatre punts:

- **Lloc adequat:** Abans de fer la meditació s'ha d'establir un lloc interior fix i tranquil, amb una il·luminació discreta i evitar qualsevol soroll de l'exterior. Tanmateix, també s'ha de tenir en compte les hores que dedicarem a fer l'exercici i establir prèviament una hora concreta.
- **Moment oportú:** S'aconsella que la persona ha de meditar entre una i dues vegades al dia i s'ha de vincular estretament amb l'hora que es pacta per fer la meditació.
- **Postura idònia:** La pràctica del *mindfulness* es pot fer en qualsevol postura estable, però s'ha de tenir en compte que a mesura que va passant les sessions, els períodes de temps són molt més llargs. És per aquest motiu que s'aconsella que es comenci a fer les sessions de meditació estirada i posteriorment s'implementi la postura asseguda a una cadira i finalment assegut a terra.
- **Temporitzador:** S'aconsella que en començar amb les pràctiques de la meditació es faci ús d'un temporitzador per estar més atents a la pràctica i no tant al temps. Quan ja es porti una temporada fent-les pot anar desapareixent el temporitzador i optar a seguir les pautes més clares de la pràctica en concret que és dur en aquell instant.

Tot seguit s'exposa un resum del tipus de meditació que s'ha explicat anteriorment (vegeu esquema 1).



Esquema 1: Tipus de meditació. Font pròpia.

2.1.2. Beneficis de la plena consciència per als infants a l'etapa educativa.

Segons Hanh i Weare (2019), dur a terme la plena consciència al nostre dia a dia ens poden ensenyar àmpliament conceptes com ara: la respiració, el cos, el moviment, menjar i caminar, cultivar una actitud de curiositat sobre l'experiència, entre altres. Com a persones que aprenem constantment, intentem fer més coses per fomentar el desenvolupament com a éssers humans equilibrats, tenint en compte les emocions, les capacitats per establir relacions, tenir responsabilitats, per poder ser feliços.

Aquesta felicitat que tot ésser humà vol aconseguir es pot potenciar des de ben petits i al llarg de tota l'etapa educativa. Si el concepte de *mindfulness* es treballa constantment a les aules i se li dóna una certa importància, pot millorar el benestar i la salut mental, emocional, social i física dels infants i joves de les nostres escoles. Tanmateix, Hanh i Weare (2019) ens detalla més concretament els beneficis de dur a terme aquesta pràctica a les escoles i Universitats:

Aquests efectes són especialment intensos en la reducció dels problemes de salut mental, sobretot en infants amb un grau més alt de dificultats. La plena consciència pot reduir la depressió, l'estrès, l'ansietat, la reactivitat i la conducta difícil. Pot argumentar el benestar i procurar una serenitat i una relaxació més grans i afavorir el son. Incrementa la capacitat per controlar emocions, com també l'autoconsciència, l'autoestima i l'empatia. (p.36).

Des d'un punt de vista de Snel, (2018), practicar el *mindfulness* és una eina poderosa i simple per als més petits. Ens explica que “els infants són capaços de tenir una vida interior autèntica i profunda.” (p. 12). També ens afirma que els infants aprenen a aturar-se al moment precís, i sentir el què el nostre cos ens demana en aquell instant. A prestar atenció, a no dissimular, a comprendre el món interior i el dels altres i també aprenen a entendre que hi ha coses que passen a la vida diària que no ens agraden.

D'altra banda, Snel, (2020) ens confirma que hi ha nombrosos beneficis per als infants treballar la plena consciència a les aules. Posa èmfasi a quatre aspectes de la vida dels infants, i també dels adults, que tenen una influència important sobre parts del cervell i són la resiliència, el control d'impulsos, la regulació de les emocions i la capacitat de canviar de perspectiva sobre les coses.

D'aquesta última part, sorgeix un enfocament per part de l'àmbit educatiu del poder de dur a terme aquesta pràctica a les aules. Segons Snel (2020) cada cop hi ha estudis científics que afirmen que el sistema nerviós immadur dels infants més petits són molt més sensibles als efectes negatius que produeix l'estrès a les nostres vides. Dur a terme aquesta pràctica de la plena consciència a les aules pot afavorir notablement en poques sessions.

Els infants majoritàriament aprenen per imitació. Aquest concepte és molt important quan estem amb infants de curta edat, ja que, per dur a terme la pràctica del *mindfulness* amb els més petits es poden utilitzar petites històries. De forma espontània, els infants han de ser lliures de jugar i d'expressar què senten i que pensen en aquell moment. (Snel, 2020).

2.1.3. Què és la respiració?

Quan ens endinsem amb el concepte de respiració de manera més tècnica, Gepner (2020) ens afirma que:

La respiració és una successió de quatre episodis (dels quals realment els dos primers són responsabilitat de l'aparell respiratori):

- **La ventilació pulmonar:** que defineix l'entrada dels gasos respiratoris (O_2 i CO_2) en els pulmons.
- **La respiració externa:** que defineix els intercanvis gasosos que tenen lloc entre els pulmons i la sang; l' O_2 des dels pulmons fins a la sang i el CO_2 en el sentit contrari.
- **El transport dels gasos respiratoris:** assegurat per la sang
- **La respiració interna:** que defineix els intercanvis gasosos entre la sang i les cèl·lules: O_2 des de la sang fins a les cèl·lules i el CO_2 en el sentit contrari. (p.246).

Dels conceptes que s'han comentat anteriorment, ens centrarem a explicar de manera més detallada el primer, la ventilació pulmonar, ja que per dur a terme a l'aula exercicis vinculats amb la respiració hem de tenir molt clar que vol dir inspirar i expirar. Partint de la definició que hem anomenat abans, Gepner (2020) ens fa una explicació detalla de la ventilació pulmonar:

Cada respiració consisteix en tres fases: la inhalació, seguida de l'exhalació i per últim la pausa. La freqüència respiratòria és d'uns quinze cicles per minut.

- **La inspiració** és un procés actiu, basat en la contracció simultània del diafragma i dels músculs intercostals⁴. L'augment del volum de la cavitat toràcica fa que els pulmons s'expandeixin a la cavitat toràcica gràcies a l'embolcall pleural⁵. Aquesta expansió redueix la pressió intrapulmonar⁶, que permet que l'entrada d'aire als alvèols amb la finalitat d'igualar les pressions interalveolars⁷ i atmosfèriques.⁸

⁴ Existeixen 11 pars, ubicats entre els dotze pars de costelles. La seva contracció, controlada pels nervis intercostals projecten les costelles cap a fora i l'estèrnum cap a dins, el que augmenta el volum de la caixa toràcica en amplària i profunditat.

⁵ L'embolcall pleural és una cavitat virtual, delimitada per dues capes pleurals. Conté una petita quantitat de líquid pleural, que forma una fina pel·lícula lubricant que permet que les dues capes es llisquin una contra l'altre. Impedeix que els pulmons es retreguin.

⁶ És la pressió de l'aire contingut en els alvèols.

⁷ És la pressió que es mesura entre les dues fulles de la pleura. A causa de les propietats elàstiques del pulmó i del tòrax que es contrauen en sentits oposats, el pulmó cap a dins i el tòrax cap a fora.

⁸ Correspon a la de l'aire en l'atmosfera.

- **L'expiració** és un procés passiu, sense consum d'energia, vinculat a la relaxació dels músculs respiratoris. A mesura que aquesta relaxació redueix el volum de la cavitat toràctica, la pressió intrapulmonar es trona més alta que la pressió atmosfèrica, desplaçant l'aire interalveolar cap a fora. Aquest efecte es va reforçant per l'elasticitat del teixit pulmonar, que naturalment tendeix a encongir-se. (p.246-257).

La respiració és important quan parlem de la plena consciència, ja que, tothom ha de començar per parar-se a respirar i a ser conscient. Snel (2020) ens diu que la respiració és essencial en començar la pràctica del *mindfulness* perquè és una manera senzilla que es pot fer en qualsevol moment del dia que ens permet enfocar-nos al present, deixant anar tot allò que ens preocupa del passat i les exigències del present. “La finalitat de la respiració és, entre altres, comportar-se d’una altra manera davant la realitat” (p.35).

De tota manera, Snel (2018) se centra que els infants són capaços de trobar la respiració en el moment que la necessiten. Dirigint l’atenció cap a la respiració podem observar moltes coses que ens poden manifestar del nostre cos: ens podem adonar que estem tensos, tranquils, preocupats, entre altres.

Una de les aportacions de Hanh i Weare (2019), enfoca que les educadores i els educadors han de ser conscients que ensenyar la respiració a les nostres alumnes i els nostres alumnes s’ha d’haver fet una pràctica individual prèvia, és a dir, tots els docents que es vulguin endinsar a ensenyar la pràctica de la plena consciència han de viure i sentir l’experiència per poder-la ensenyar i transmetre als infants. Aquesta pràctica tan senzilla pot afavorir als nostres infants a patir menys.

El fet d’inspirar i d’expirar ens proporciona no pensar, centrar-se aquí i ara. Aquest moment tan important que ens costa a la nostra vida diària ens pot afectar de manera positiva, ja que, cultivem la concentració i ens alliberem de molta tensió que tenim dins del nostre cos. Vivim en una època on hi ha molta tensió i estrès a la societat en general, per això la pràctica del *mindfulness* pot alliberar molta d’aquesta tensió en qualsevol moment del dia sense moure’ns del lloc i obtenir millores immediates. (Hanh i Weare, 2019)

2.2. Què és la psicomotricitat?

El concepte de psicomotricitat s'ha anat desenvolupant per molts precursors que han treballat sobre aquest tema i han configurat noves metodologies. Actualment hi ha un llistat molt ampli de definicions de psicomotricitat, en aquest treball es centrarà en algunes definicions que m'han semblat més coherents. Segons Blas (2017) la psicomotricitat té un tema en comú i és que s'ha de presentar com un concepte integrador i globalitzador que unifica tot allò motor i psíquic.

Tot seguit presentaré les definicions que ens proporcionen autors com ara FAPEE (n.d.), Viscarro (2014), Conde i Viscarro (n.d.), Viscarro i Camps (1997) i Blas (2017).

Segons la Federación de Asociaciones de Psicomotricistas del Estado Español (FAPEE, n.d.) la psicomotricitat és:

Una disciplina que, basant-se en una concepció integral de l'ésser humà, s'ocupa de la interacció que s'estableix entre el coneixement, l'emoció, el cos i el moviment i de la seva importància per al desenvolupament de la persona, així com de la seva capacitat per expressar-se i relacionar-se en un context social.

Partint d'aquesta concepció es desenvolupen diferents formes d'intervenció psicomotriu que troben la seva aplicació, a qualsevol edat, en els àmbits preventiu, educatiu, reeducatiu i terapèutic.

Segons Viscarro (2014), considera l'acció psicomotriu com el primer instrument de coneixement i d'expressió i forma part del desenvolupament de la intel·ligència. També ens explica que hi ha dues línies de treball a l'hora de desenvolupar l'educació psicomotriu i són: la postura normativa o instrumental o bé la línia dinàmica o racional. En cas d'aquest Treball Final de Grau es centrarà en la línia dinàmica o racional.

Conde i Viscarro (n.d.), s'endinsa en l'explicació de les fases de psicomotricitat són importants, ja que, els infants s'expressen globalment a través del cos i de l'activitat corporal al llarg d'aquestes sessions. També posa èmfasi a la manifestació de tot allò que saben fer a nivell motor, tot allò que senten d'aquesta activitat i totes les capacitats relacionals que posen en joc durant la sessió. Podem aprofundir amb un altra definició més detallada de l'educació psicomotriu:

“L’Educació Psicomotriu és una pràctica educativa, preventiva o d’ajuda que per mitjà de la vivència del cos, el moviment i l’acció i la seva posterior representació, actua sobre la globalitat de l’infant per tal que aprengui a conèixer-se, relacionar-se amb els altres, amb els objectes, amb l’espai i amb el temps, la qual cosa li facilitarà l’accés als aprenentatges escolars” (Viscarro i Camps, 1997)

Per altra banda Blas (2017) ens proporciona una definició citada per Justo Martínez (2000) que és interessant perquè engloba el concepte de psicomotricitat amb la personalitat infantil: “La Psicomotricitat pot ser considerada com una metodologia psicoeducativa integral que es caracteritza per la utilització de l’activitat corporal per afavorir el desenvolupament harmònic dels diferents aspectes de la personalitat infantil ” (Justo Martínez, 2000).

Si partim de la idea de Blas (2017), l’educació psicomotriu és un mitjà que es porta a terme a una sala, un horari establert, amb uns objectes i persones concretes. També és important remarcar que la sessió de psicomotricitat té una activitat basada en el cos i tot el que comporta les seves accions. El conjunt d’aquestes accions donen resultat a uns objectius generals per afavorir el desenvolupament global i harmònic dels infants.

Per tant, els objectius generals de la sessió de psicomotricitat Blas (2017) els centra en:

- Acompanyar-los en el camí de la comunicació i expressió.
- Facilitar la sortida del pensament màgic per evolucionar cap a un pensament més significatiu i més operatiu.
- Donar sentit a les accions dels infants com a resultat de les emocions, conflictes, desitjos i necessitats.
- Possibilitar que el nen i la nena puguin viure els diferents continguts per poder-los interioritzar i facilitar-ne el seu aprenentatge significatiu.
- Facilitar la coherència pedagògica, de tal manera que les activitats en les sessions de psicomotricitat preparin, completin i consolidin els aprenentatges que l’infant ha d’assolir al llarg del curs
- Potenciar els aspectes socials de la relació en un ambient

2.2.1. Fases de psicomotricitat

D'aquesta última part Blas (2017) analitza el concepte de psicomotricitat com a context pels infants que els hi permet crear un espai màgic i acollidor. L'adult ha de potenciar una activitat motriu enriquidora a través del joc i vincular aquest espai privilegiat com a l'experimentació de les seves capacitats. Per altra banda, s'ha de partir del concepte de globalitat i tenir en compte la importància de l'espontaneïtat i plaer dels infants en moltes de les situacions viscudes a les sessions de psicomotricitat.

Des del punt de vista de Conde i Viscarro (n.d.), està d'acord amb Aucouturier de diferenciar les sessions de psicomotricitat en dos blocs: el primer se centra generalment en el cos i el moviment corporal, i el segon amb la representació de l'activitat motriu que s'ha dut al primer bloc de la sessió. Per tant, la sessió contempla un ritual d'entrada, la fase de l'activitat motriu, l'activitat de representació i per finalitzar el ritual de sortida.

Viscarro (2010) ens mostra amb més detall les fases d'una sessió de psicomotricitat. Tot seguit hi ha una explicació més extensa de les quatre fases: la fase d'acollida, la fase d'activitat motriu i joc, la fase de representació i la fase de comiat. I, posteriorment, hi ha un esquema d'una sessió de psicomotricitat que es pot observar els punts més rellevants que s'han explicat més detalladament.

1) FASE D'ACOLLIDA (10 minuts):

Quan arribem a la sala de psicomotricitat és el moment en que s'acull i es rep a l'infant. Es descalfen i es treuen les jaquetes al lloc indicat i s'asseuen a l'espai que se'ls proporciona. Aquest últim és important que la rotllana sigui sempre al mateix espai i que hi hagi una igualtat entre el docent i els infants, és a dir, que l'adult estigui a la mateixa posició de l'infant (assegut a la rotllana).

És l'hora de començar l'acollida amb una salutació a tots els membres de la sessió i tot seguit és important verbalitzar les normes generals de la sala.

També seria adequat parlar de les expectatives d'aquesta sessió, si n'ha quedat algun conflicte de les sessions anteriors que no s'ha resolt i especificar als infants el material que es pot utilitzar amb els racons que ja estan preparats.

Donar una informació als infants amb claredat és important per un bon desenvolupament de la sessió.

2) FASE D'ACTIVITAT MOTRIU(40-45 minuts):

Es caracteritza per se la fase central i la de més durada. Es duu a terme de forma activa el treball que se centra en el moviment i el cos amb una dinàmica de proposta i altres tipus d'activitats motores. Aquestes propostes als infants han de ser variades depenen de l'edat, el grup, el moment que és dur a terme la sessió, l'espai que es proporciona, entre altres.

El joc que es proporciona en aquesta fase s'ha d'adaptar al màxim a l'espontaneïtat de l'infant, donant així unes vivències pròpies que donen lloc a una gran varietat de jocs que es fan simultàniament. Per tant, parlem de propostes amb una mateixa seqüència i durada.

Durant aquesta fase es poden dur a terme moltes tipologies de jocs i aquestes són els jocs sensoriomotors, els jocs pre-simbòlics, els jocs simbòlics, els jocs de precisió i de regles i els jocs de construcció.

Al final d'aquesta fase ha de ser més activa i dinàmica, ja que, passarem d'una activitat motriu a passar a la fase de relaxació i de repòs. Per tant, aquest canvi pot dur-se a terme de moltes formes diferents, però sempre acompanyat d'un canvi d'estímul presents al moment oportú.

3) FASE DE REPRESENTACIÓ (10-15 minuts):

En acabar la fase motriu, és hora de començar a interioritzar tots aquells conceptes que s'han viscut anteriorment. És hora de deixar enrere l'activitat corporal per implicar-se emocionalment d'aquelles situacions que s'han desenvolupat fa uns minuts. És important exercitar la memòria, la representació i la conceptualització de l'activitat executada.

Els nens i les nenes parlen, el llenguatge verbal es transforma en instrument de representació relacional; o s'expressen mitjançant altres activitats expressives simbòliques: dibuixen, modelen, pinten, amb relació a les vivències de la sessió.

4) FASE DE COMIAT (5 minuts):

És el moment de deixar la sala, acomiadar-se de les persones que han intervingut a la sessió i donar pas a una altra activitat, lloc o persona.

En aquesta fase els infants han de calçar-se i recollir el material si és convenient.

Per concloure, Viscarro (2016) ens proporciona un esquema de sessió de psicomotricitat explicada anteriorment (vegeu figura 1).

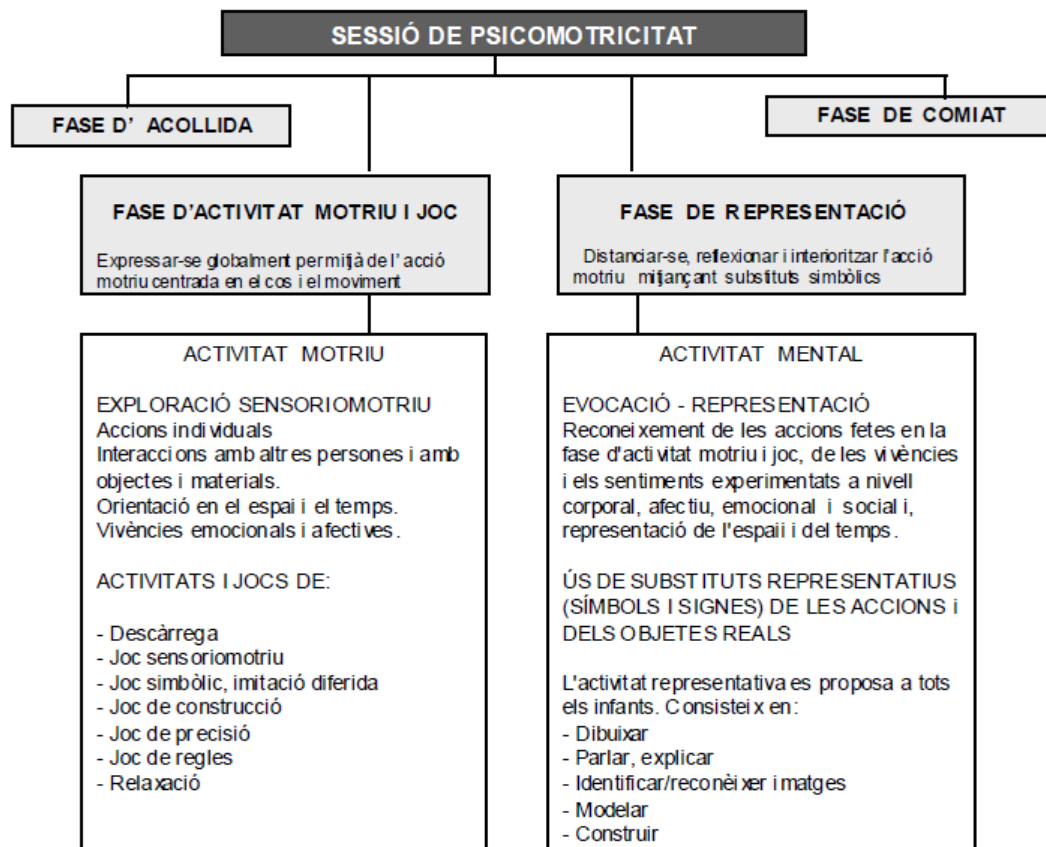


Figura 1: Estructura d'una sessió. Viscarro (2010).

2.2.2. Què és la relaxació?

El concepte de relaxació és molt ampli, ja que, molts autors presenten variacions d'aquest concepte. Tot seguit hi ha un seguit de definicions que més s'adapten al que es vol treballar, per tant, es segueix la línia de Blay (1976), Zaragoza (2014), DIDAC (2021), Viscarro (2010), Medina (2018) i Blas (2017).

Segons Blay (1976) defineix la relaxació com “una porta d'entrada pel descobriment d'un mateix, erigint-se en un parèntesi alliberador entre l'activitat i l'agitació” (p.13). Tot i això, posa èmfasi que la relaxació és “tota contracció muscular implica sempre la presència, sigui conscient o inconscient, és un desgast d'energia” (p.13).

Si partim de la idea de Zaragoza (2014), ens afirma que:

La relaxació en les persones hauria de donar-se després de qualsevol activitat de forma espontània, tal com passa en tots els organismes vius. Però avui dia això no passa i fins i tot hi ha persones que es veuen afectades per diferents trastorns de descans i son. Sabem que la relaxació aporta beneficis, no només en l'àmbit físic sinó també en l'àmbit psicològic i social. De tal forma que se la pot considerar com una tècnica important pel desenvolupament personal. (p.32).

Segons el diccionari català DIDAC (2021), relaxar consisteix a disminuir la tensió física o psíquica. La relaxació no només influeix sobre la salut física, sinó també proporciona nombrosos beneficis a l'equilibri psicològic i emocional de les persones.

Per altra banda, el concepte de relaxació és una eina important a les sessions de psicomotricitat. L'autora Viscarro (2010), s'endinsa en el concepte de relaxació just al moment quan es passa d'una activitat dinàmica, a una de més tranquil·la. És un moment de repòs, de quietud, que permet una vivència del to més baix i aportant sensacions de benestar. Per tant, és imprescindible crear un espai determinat amb una durada ajustada a l'edat dels infants durant les sessions de psicomotricitat.

Segons Medina (2018), la relaxació es basa en l'experimentació de la tensió i distensió voluntària dels músculs. A les sessions de psicomotricitat s'ha de crear un espai adequat i captar l'atenció dels infants a través dels seus interessos. Partint de la base de la diversitat d'alumnes a les escoles, és important conèixer els tipus de relaxació que existeixen.

Blas (2017), destaca que treballant la relaxació es treballa de forma més sistemàtica i específica l'atenció i la consciència del propi cos. Així doncs, les característiques d'una bona relaxació a les sessions de psicomotricitat són:

- La relaxació incideix en el control dels moviments, permet millorar la postura, la coordinació i la independència segmentària⁹.
- Ajuda a interioritzar l'esquema corporal¹⁰.
- La relaxació incideix en l'estat tònic¹¹ de la persona, així és possible actuar sobre les seves emocions mitjançant activitats de relaxació.
- La relaxació permet equilibrar els estats de tensió muscular, emocionals i de fatiga mental.

TIPUS DE RELAXACIÓ:

Medina (2018), inclou que la relaxació ha de ser segons s'efectuï la reducció del to de manera conscient, segons en quin moment es produeixi la relaxació i, per últim, a partir de com es produeixi la relaxació.

Hi ha dos tipus de relaxació segons s'efectuï la reducció del to de manera conscient i són la relaxació global i la relaxació segmentària.

- **La relaxació global** es consisteix en la reducció de tot el to muscular del cos.
- **La relaxació segmentària** es produeix per la distensió d'uns músculs determinats.

Pel que fa al moment que es produeix la relaxació, hi trobem dos tipus:

- **Relaxació automàtica.** Es produeix totalment de forma espontània després d'executar una activitat que provoca fatiga. Aquesta és com un mecanisme que equilibra el to i la respiració.

⁹ S'aconsegueix quan tenim el control sobre tots els elements que intervenen a l'elaboració de l'esquema corporal, és a dir, sobre la tonicitat, l'esquema postural, el control respiratori, la lateralitat, l'estructuració espacial i temporal i el control pàxic.

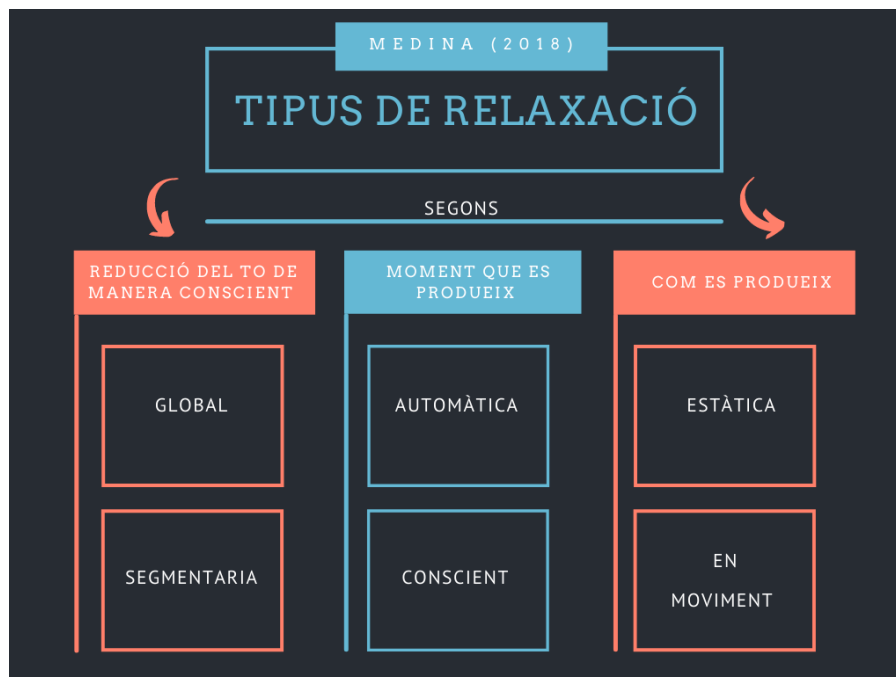
¹⁰ L'esquema corporal és la consciència i el coneixement que es té del mateix cos en repòs i en moviment.

¹¹ És la funció fonamental que regula el to muscular en l'ésser humà. És el grau tensió i consistència dels músculs per mantenir una postura o realitzar un moviment.

- **Relaxació conscient**, amb la qual es necessita conèixer i tenir consciència de l'esquema corporal. Aquesta, sol ser, una relaxació segmentaria i pot partir d'estimulacions tàctils, visuals o auditives.

Finalment, a partir de com es produeixi la relaxació, existeix la **relaxació estàtica** i la **relaxació en moviment**.

A continuació s'exposa de forma més precisa el tipus de relaxació que s'ha explicat anteriorment (vegeu esquema 2).



Esquema 2: Tipus de relaxació. Font pròpia.

2.3. Relació entre la pràctica del *Mindfulness* i la psicomotricitat

Segons Hanh i Weare (2019), l'objectiu principal de l'ensenyament és “facilitar un medi en què tant alumnes com educadors puguin créixer i prosperar, tot aprenent capacitats per tenir vides felices, saludables, creatives, equilibrades i plenes.” (p.22). Dins de l'àmbit educatiu hem de tenir en compte que les educadores i els educadors han de ser conscients de la importància d'aprendre, ja que, un dels conceptes que més recalca Thich Nhat Nanh és que “la felicitat és un hàbit que cadascú de nosaltres necessita aprendre” (p.23).

Hanh i Weare (2019), s'endinsa a l'explicació de què les escoles potencien tot allò que té a veure amb el moviment del cos, concretament amb l'Educació Física (EF) però en certa manera no s'acaba de potenciar l'entrenament mental (EM). Són dos conceptes importants en quant l'educació dels infants, tant començant l'ensenyament fins a la Universitat. Si s'exercita i s'enforteix aquesta pràctica contínua pot arribar a tenir uns beneficis per al llarg de tota la vida.

És per aquest motiu, que treballar la pràctica de la plena consciència a través de les sessions de psicomotricitat pot ser un aprenentatge per arribar a aquesta felicitat, a treballar en comunitat i tenir més compassió a la vida. Treballar des del moviment a fer pauses conscients té un gran avantatge i és que les alumnes i els alumnes preguin consciència dels seus propis cossos.

3. Disseny metodològic

La primera idea sobre aquest treball va ser impartir la pràctica de la plena consciència a les aules d'Educació Infantil d'un punt de vista més general. Arran de fer una recerca extensa sobre aquest tema en concret, va brotar una altra hipòtesi que consisteix a relacionar la pràctica del *mindfulness* amb la psicomotricitat a les aules d'Educació Infantil.

Després de dur a terme al *Pràcticum II* una Unitat Didàctica enfocada a sessions de psicomotricitat a una escola, va sorgir la idea de relacionar aquests dos conceptes: la pràctica del *mindfulness* amb la psicomotricitat. Per ser més concrets, es va acotar aquests dos grans conceptes establint així la relació entre la respiració amb la fase de relaxació de la sessió de psicomotricitat.

3.1. Formulació d'hipòtesis

Per tant, les preguntes inicials són les següents:

P.1. Per què és important aprendre a estar atents quan respirem amb infants de cinc anys?

P.2. Es pot relacionar de manera eficaç el concepte de respiració de la pràctica de la plena consciència, amb la fase de relaxació de les sessions de psicomotricitat?

P.3. Hi ha algun benefici a curt termini quan introduïm la respiració conscient a les sessions de psicomotricitat?

3.2. Objectius

3.2.1. Objectius generals

A partir d'aquestes preguntes que s'han anomenat anteriorment, s'ha enfocat en crear dos objectius generals on s'especifica de manera més globalitzada el què es pretén estudiar en aquest treball. Això no obstant, posteriorment es numeren els objectius específics on s'assignen quins són els objectius que es volen treballar de forma més concreta.

O. 1. Elaborar un recull de tècniques relacionades amb la pràctica de la plena consciència per dur-les a terme a les fases de relaxació a una sessió de psicomotricitat.

El que es pretén amb aquest objectiu és valorar una eina nova a la realització de la fase de relaxació a les sessions de psicomotricitat, ja que, a vegades no es duen a terme per falta de temps o per no donar importància a l'etapa de 3 a 6 anys. En aquest cas, hi hauria una recerca per trobar eines per poder-les dur a terme a les sessions de psicomotricitat, més concretament a la fase de relaxació d'aquestes. La idea és agafar una aula de P5 d'una escola rural i fer les mateixes sessions que es van realitzar al *pràcticum II* però canviant la fase de relaxació per una nova eina basada en la pràctica del *mindfulness*.

O.2. Comparar la fase de relaxació de les sessions de psicomotricitat de la Unitat Didàctica del *Pràcticum II* amb la introducció de la respiració del *mindfulness*.

Comparació d'aquestes sessions amb l'impacte que hi ha entre elles. Observar els infants, la metodologia que s'utilitza i la reacció davant d'un nou mètode a les sessions de psicomotricitat.

3.2.2. Objectius específics

Considerant el primer objectiu general (O1), sorgeix tres objectius específics:

O.1.1. Experimentar amb els infants mètodes simples i introductoris de la respiració a la fase de relaxació de les sessions de psicomotricitat.

Emprar un temps determinat a les sessions de psicomotricitat per experimentar activitats relacionades amb el control de la respiració.

O.1.2. Observar si s'hi produeixen canvis a l'hora de dur a terme aquesta fase a les sessions de psicomotricitat.

Avaluar l'impacte d'aquesta pràctica de plena consciència basat en el concepte de respiració a les sessions de psicomotricitat. Observar si els infants estan més tranquils, si tenen interès a seguir les pràctiques i controlar les experiències guiades.

O.1.3. Aplicar tècniques de respiració adequades a l'edat dels infants.

Dur a terme material adequat a l'edat dels infants i les seves inquietuds. Ser conscient de com és el grup i què necessiten en cada moment per captar l'atenció de tots els infants de l'aula.

Considerant el segon objectiu general (O2), sorgeix dos objectius específics:

O.2.1. Examinar les tècniques relacionades amb la pràctica de la plena consciència amb les tècniques utilitzades al *Pràcticum II* durant la fase de relaxació.

Comparació de les dues pràctiques que s'han executat amb els mateixos infants tenint en compte l'evolució durant el temps transcorregut.

O.2.2. Valorar quina tècnica és més adequada a les sessions de psicomotricitat durant la fase de relaxació.

Validar si la tècnica que s'ha dut a terme és l'adequada o bé, necessita millores.

3.3. Disseny

A continuació hi ha tota la informació relativa al disseny de la investigació que es proposa per tal de donar resposta als interrogants i assolir els objectius exposats anteriorment.

Per començar s'introdueix el disseny metodològic juntament amb la temporalització de la investigació. Seguit amb el context on es duu a terme i finalment quins són els instruments de recollida de dades.

3.3.1. Introducció i temporalització

Molts autors han desenvolupat el concepte d'investigació, és per aquest motiu que l'Institut d'Estudis Catalans (2021), Arias (2012), Ander-Egg (1995), reflecteixen la definició més idònia per aquest treball que s'exposa a continuació.

Segons l'Institut d'Estudis Catalans (2021), defineix el concepte d'investigació com “cercar de descobrir o conèixer (alguna cosa) indagant i examinant atentament tot vestigi, tot indici, etc.” Per altra banda, Arias (2012) diu que “la investigació científica és un procés metòdic i sistemàtic dirigit a la solució de problemes o preguntes científiques, mitjançant la producció de nous coneixements, dels quals constitueixen la solució o resposta a aquests interrogants” (p.22).

Un estudi d'Ander-Egg (1995) sobre les tècniques de la investigació social, ens defineix el concepte d'investigació com “un procés reflexiu, sistemàtic, controlat i crític que tendeix a tenir per finalitat descobrir i interpretar els fets i fenòmens, relacions i lleis en un determinat àmbit de la realitat” (p.8).

El mètode d'investigació ha de tenir una concordança amb la pregunta d'investigació i amb la hipòtesi, ja que, ha de ser coherent amb l'aproximació o discussió teòrica de la investigació Isazo i Rendón, (s.d.). És per aquest motiu que quan exposem una investigació científica hem de tenir en compte tres paradigmes.

Tal com ens afirma Ricoy (2006) s'han atribuït tres paradigmes i són:

- El paradigma positivista, que es considera quantitatiu, empíric-analític, racionalista, sistemàtic gerencial i científic-tecnològic.

- El paradigma interpretatiu que contribueix com interpretatiu-simbòlic, qualitatiu, naturalista, humanista i fenomenològic.
- El paradigma crític o socio-crític que consisteix a ser comprès, naturalista i ecològic.

La metodologia de treball que s'empara en aquesta investigació educativa és el qualitatiu, ja que, tal com ens afirma Ricoy (2006) davant una investigació educativa amb un mètode interpretatiu es busca profunditzar en la investigació, plantejant dissenys oberts i emergents des d'una globalitat i contextualització. Tanmateix, hi ha un escenari educatiu concret que contribueix a comprendre, conèixer i actuar davant altres situacions.

Per ser més concrets, Coolican (2005) ens afirma que els investigadors qualitatius no donen importància al descobriment de les relacions causa-efecte, sinó que s'interessen a les persones i les seves percepcions al món i com aquestes influeixen en les experiències. Normalment fan una anàlisi de com els individus donen sentit al món, de quina manera reflecteixen les seves relacions en aquest i com se senten en fer l'acció.

En el cas d'aquesta investigació educativa hi ha un canvi d'una estructura, en concret a la fase de relaxació dins de les sessions de psicomotricitat i l'objectiu principal és observar les possibles conseqüències sobre aquest procés.

Aquesta investigació consta de catorze sessions de psicomotricitat d'una durada d'una hora i mitja aproximadament. Es duran a terme a una aula de P5 durant catorze setmanes consecutives i el dia de la intervenció seran els dimecres, concretament de 15 h fins a les 16:30.

Tal com es mostra al següent diagrama de Gantt (vegeu taula 1), les primeres set sessions es realitzen des del mes d'octubre fins al mes de desembre del 2020, en canvi les altres set sessions es realitzen des del mes d'abril fins al mes de maig de 2021. Els tres mesos de marge l'educadora va seguir el mateix model racional de les sessions de psicomotricitat.

	OCT	NOV	DES	GEN	FEB	MAR	ABR	MAI
Sessions de psicomotricitat <i>Pràcticum II</i>								
Sessions de psicomotricitat enfocades a la pràctica del <i>mindfulness</i>								

Taula 1: Nota. Diagrama de Gantt de la temporalització de les catorze sessions de psicomotricitat. Per una part obtenim les sessions de psicomotricitat del *Pràcticum II* realitzades de l'octubre fins al desembre i per l'altre, les sessions de psicomotricitat enfocades a la pràctica del *mindfulness* durant el mes d'abril i de maig.

Per poder fer una comparació exhausta de les sessions de psicomotricitat, es realitzaran les mateixes sessions de psicomotricitats executades durant el *pràcticum II* [ANNEX.2], amb un petit canvi a la fase de relaxació de cada una de les sessions.[ANNEX. 4]

Aquestes sessions es realitzaran en gran grup, ja que, aquesta escola ha optat per fer les sessions de psicomotricitat sempre al mateix dia i hora i amb tot el grup estable. Normalment la tutora del grup és qui s'encarrega de realitzar les sessions de psicomotricitat i segueix una línia racional o dinàmica on es vol potenciar l'espontaneïtat dels infants.

Pel que fa als recursos i els materials adients per dur a terme la investigació, és necessari la utilització de la sala de psicomotricitat de l'escola amb el seu corresponent material. Les sessions sempre estaran acompanyades de la tutora o el tutor de l'aula.

3.3.2. Context

La realització d'aquesta investigació es duu a terme a un municipi de la província de Tarragona. Escola (2020), s'endinsa amb el Projecte Educatiu de Centre que és un centre amb una aula per nivell i els infants provenen del mateix poble i urbanitzacions. L'escola té un entorn amb unes característiques rurals que permeten gaudir d'una tranquil·litat i d'un contacte directe amb la natura. El centre normalment manté un nombre de nens i nenes que fluctua entre 165 i 173 alumnes, dels quals la gran majoria comença a l'escola bressol fins a sisè de primària.

Per a la realització d'aquest treball final de grau farem la mostra a una aula de P5 amb 21 infants, dels quals hi ha 12 nenes i 9 nens, i la classe s'anomena l'aula de *Les Oliveres*.

El grup classe es caracteritza per tenir un nombre elevat d'infants procedents d'altres cultures, cosa que, potencia la diversitat a l'aula. Tanmateix, és un grup estable, ja que, la majoria d'infants han començat P3 a l'escola amb les mateixes alumnes i els mateixos alumnes i la tutora de grup ha sigut la mateixa. És un grup tranquil, amb inquietuds i es potencia, a mesura del possible, sortir de l'aula i fer activitats a la natura.

S'ha de partir de la base que els infants coneixen a la persona que durà a terme la investigació i tenen adquirit el mètode que s'utilitza per dur a terme les sessions de psicomotricitat. Tanmateix, a l'etapa d'Educació Infantil es treballa la *kinesiologia* ¹² a les aules. Els infants des de P3 se'ls proporciona un treball de consciència i de relaxació, per tant, estan acostumats a rebre aquest tipus d'estímul.

3.3.3. Instruments de recollida de dades.

Tal com ens afirma Coolican (2005), la investigació qualitativa té uns mètodes concrets: qüestionaris amb preguntes obertes, entrevistes que poden ser estructurades o semiestructurades, l'observació qualitativa, l'observació a través d'un diari clínic, *role-play* i la simulació o per últim, l'estudi de casos individuals. Aquesta investigació se centra en un mètode en concret que és l'**observació qualitativa**.

L'observació qualitativa segons Callejo (2002) consisteix en l'estudi del qual relativament està fora de la norma, com per exemple, aquella acció que no s'entén, accions de la vida quotidiana d'altres cultures, aquells espais socials on es treballa d'una forma diferent de la nostra cultura, entre altres. Aquesta observació ha de tenir una interacció entre observador i un grup d'observadors així com un espai i unes pràctiques determinades anteriorment. El tipus de dades que es poden utilitzar són les notes de treball de camp, on la persona observadora anota diferents situacions de la pràctica.

¹² La kinesiologia o la cinesiologia és una tècnica motriu que facilita la connexió de les diferents àrees del cervell, és a dir, fa funcionar el cervell de forma integrada (dreta-esquerra, dalt-baix, davant-darrere). Integrada vol dir que aquestes zones s'activen i funcionen al mateix temps.

És per aquest motiu que durant la realització de les sessions de psicomotricitat es durà a terme una observació de la següent manera: Es realitza una taula d'observació amb uns respectius ítems a avaluar per a cada una de les sessions. Aquests, s'enumera de l'1 al 4 fent així èmfasi al número 1 no ho fa mai, el nombre 2 sovint, el 3 quasi sempre i el 4 sempre. El guió - afirma que l'infant no ha assistit a l'escola. La columna d'observacions consisteix a apuntar qualsevol situació de la persona observadora pot tenir importància a l'hora d'avaluar l'activitat executada.

A continuació hi ha un exemple de taula d'observació (vegeu taula 2) que s'utilitzarà per observar les sessions de psicomotricitat:

	Ítem a observar.	Ítem a observar.	Ítem a observar.	OBSERVACIONS
Infant 1				
Infant 2				

Taula 2: Nota. Taula d'observació que s'utilitza per avaluar cada una de les sessions dissenyades. S'identifica l'infant, els ítems que s'avaluen i les observacions pertinents.

Tanmateix, hi ha una numeració de l'1 al 4 per orientar quin grau està assolint l'infant l'activitat proposada.

1	Mai
2	Sovint
3	Quasi sempre
4	Sempre
-	No han assistit a l'escola

Per altra banda, també s'utilitza l'emmagatzematge a través de vídeos de les sessions de psicomotricitat. Les sessions de psicomotricitat ja es van desenvolupar durant el *pràcticum II*, però en aquest cas, es farà més èmfasi a la realització de la fase de representació de cada una d'elles. Per tant, es filmarà els 10 minuts concrets de la relaxació de cada una de les sessions. Per motius de protecció de dades, els vídeos enregistrats no es mostraran, ja que, hi ha hagut un nombre elevat de famílies de l'escola que no han acceptat la llei d'imatge dels infants de l'aula.

4. Desenvolupament

Durant el desenvolupament de la investigació, hi ha hagut una concordança entre les sessions creades al *pràcticum II* i les ambientades amb la pràctica del *mindfulness*. Gràcies a l'estructura coherent d'aquestes sessions de psicomotricitat, s'ha aconseguit una bona execució a l'escola i un bon desenvolupament per part dels infants.

D'una banda, s'ha creat una Unitat Didàctica amb la finalitat de dur a terme catorze sessions de psicomotricitat amb les seves respectives taules d'observació. Set sessions enfocades al *Pràcticum II* i les altres set enfocades a la pràctica de la plena consciència.

Durant l'execució de les set primeres sessions de psicomotricitat, dutes a terme des del mes d'octubre fins al mes de desembre, es va observar que els infants se'ls hi feia molt complicat entrar en un estat de relaxació, pel contrari, la fase de representació va resultar molt més exitosa i satisfactòria. Com a conseqüència, en moltes ocasions es va deixar de banda la fase de relaxació i es va aprofundir més en la fase de representació.

És per aquest motiu que, observant la intervenció que es va dur a terme durant el *pràcticum II*, va sorgir la idea de comparar aquestes primeres set sessions de psicomotricitat amb unes altres set sessions posteriors de plena consciència per aconseguir fer èmfasi amb la fase de relaxació. En aquest cas, es van crear unes taules d'observació [ANNEX.4] on s'especificava què es volia treballar durant la fase de relaxació de cada una de les set sessions.

Durant la realització de les set últimes sessions de psicomotricitat els infants s'han mostrat atents, participatius i receptius durant la fase de relaxació. És per aquest motiu que no hi han hagut canvis de la Unitat Didàctica planejada inicialment, sinó que s'ha mantingut les activitats dissenyades prèviament.

5. Anàlisi de resultats

Tal com queda recollit en el document Generalitat de Catalunya (2016), el procés que s'ha seguit durant aquesta investigació educativa ha sigut seleccionar l'objecte que es vol avaluar, que en aquest cas ha sigut els infants de 5-6 anys d'una escola rural del Baix Penedès. Hi ha hagut una recollida i un registre d'observació per tal d'avaluar els resultats de les sessions de psicomotricitat realitzades. Posteriorment s'ha elaborat una anàlisi de la informació recollida amb la qual s'ha pogut definir conclusions i propostes de millora.

Aquesta investigació educativa consta de dues Unitats Didàctiques ambientades a les sessions de psicomotricitat. La primera d'elles es va dur a terme durant *el Pràcticum II* concretament del 20 d'octubre del 2020 fins al 3 de desembre del 2020 [ANNEX. 1]. La segona s'ha implementat durant el mes d'abril del 2021 i ha finalitzat el mes de maig del 2021 [ANNEX. 2]. Tot seguit hi ha una descripció detallada sobre aquestes dues intervencions a l'aula i el seguiment dels resultats obtinguts a cada una d'elles.

5.1. Anàlisi i interpretació de les sessions del *Pràcticum II*

La realització d'aquestes sessions de psicomotricitat es va desenvolupar per un motiu en concret: desenvolupar una Unitat Didàctica a un espai educatiu durant un temps determinat. En aquest cas, es va plantejar desenvolupar una Unitat Didàctica basada en les sessions de psicomotricitat a una aula de P5.

Les sessions dissenyades per dur-les a terme a la sala de psicomotricitat va ser ambientada amb un àlbum il·lustrat en concret "*Això no és una selva*" on cada una de les sessions s'experimenta cada un dels animals que surten a la narració. S'ha de remarcar que en aquesta Unitat Didàctica no s'ha fet èmfasi a la fase de representació, sinó que s'han creat les sessions de forma general.

Els instruments de recollida de dades que s'ha utilitzat ha sigut una pauta d'observació de la primera sessió de psicomotricitat [ANNEX. 3] i l'observació directa de les altres sis sessions. És per aquest motiu que a continuació hi ha l'observació que s'ha extret de

les set sessions de psicomotricitat, centrant l'atenció a la fase de representació i si s'escau a la relaxació que s'ha dut a terme (taula 3).

SESSIÓ	OBSERVACIÓ
1	Iniciació a una metodologia en concret, la dinàmica racional, a l'hora de fer una sessió de psicomotricitat. Els infants han estat atents, s'han mostrat segurs i s'ha potenciat un bon ambient a la sessió. A la fase de representació s'ha experimentat a través de plasmar l'experiència amb partir d'un dibuix. S'han necessitat moltes pautes i indicacions perquè alguns infants no sabien què fer. Finalment, la representació a partir d'un dibuix de molts dels infants ha sigut enriquidora, ja que, s'han centrat en la sessió que s'ha experimentat. Es tenia plantejat fer una relaxació amb pilotes que no s'ha fet.
2	La segona sessió s'ha dut a terme la relaxació. S'ha posat un ambient acollidor a través de música relaxant i els infants han estat 5 minuts escoltant-la. S'ha observat que els hi ha costat prestar atenció a la música i molts dels infants s'han mogut i han parlat amb els companys i les companyes que tenien al costat.
3	La tercera sessió s'han format parelles per realitzar massatges. Els infants han estat més relaxats que l'activitat anterior, però en molts casos no hi havia una coordinació entre el que la mestra vol transmetre amb el que l'alumne efectua amb la companya o el company.
4	A la sessió quatre, s'ha tornat a experimentar el massatge amb parelles amb l'ajuda de pilotes. En aquest cas els infants s'han mostrat més tranquils, ja que, ja coneixen aquesta dinàmica. Les parelles han sigut aleatòries, cosa que, s'ha experimentat d'una altra manera i això ha produït que molts dels infants hagin verbalitzat que s'han sentit més còmodes. El fet d'introduir una pilota a la fase de relaxació fa que els infants estiguin més atents i més concentrats a fer que l'altre company o companya estigui còmode.
5	A la sessió cinc no s'ha dut a terme la part de relaxació que es volia treballar. S'ha passat directament a la representació que en aquest cas ha

	sigut amb peces de construcció.
6	La sessió sis es tenia planejat explicar una història on els infants s'han d'estirar a sobre un matalàs i la psicomotricista explica una història. En aquest cas, no s'ha realitzat i s'ha passat directament a explicar del 0 al 2 què els hi ha semblat la sessió en general.
7	L'última sessió s'ha experimentat la relaxació a través de massatges amb pilotes fetes amb arròs. Hi ha hagut una motivació, les pilotes d'arròs, i molts dels infants han experimentat amb l'ajuda dels altres companys i companyes. En aquest cas, s'ha fet una rotllana per dur a terme el massatge. El temps registrat entre acabar la fase motriu i començar la fase de representació ha sigut d'uns set minuts.

Taula 3: Nota. Taula on s'especifica l'anàlisi de resultats de les set primeres sessions dissenyades durant el *Pràcticum II*. S'especifica de l'1 al 7 les sessions i es fa una valoració del procés.

5.2. Anàlisi i interpretació de les sessions de la introducció de la pràctica del *Mindfulness*

Després de fer una recerca extensa del concepte de plena consciència, va haver un plantejament diferent a l'hora de fer les sessions de psicomotricitat. En aquest cas, la sessió en general, és a dir, la fase d'acollida, la fase de joc motriu i la fase de comiat, es va dur a terme de la mateixa manera que les sessions experimentades al *Pràcticum II*, però durant la fase de relaxació hi ha hagut un canvi significatiu [ANNEX. 4].

En aquest cas, els instruments de recollida de dades que s'ha utilitzat ha sigut una pauta d'observació. A continuació hi ha l'observació de set sessions de psicomotricitat on la pauta d'observació ha sigut plantejada exclusivament a la fase de representació (Taula 4).

SESSIÓ	OBSERVACIÓ
1	Introduir la pràctica de la plena consciència a partir d'una narració ha permès que els infants estiguin atents, tinguin interès i motivació per conèixer nous conceptes i obtinguin sentit i una coherència amb allò que es vol treballar. Tanmateix, els infants han tingut un aprenentatge més

	significatiu gràcies a l'adquisició d'un objecte en concret, la granota.
2	Canviar de mètode i introduir una narració a través d'un altre locutor (àudio) s'ha produït un assoliment més profund del concepte de respiració. El vocabulari és simple i adequat a l'edat dels infants i s'explica de forma clara i enriquidora els conceptes que es van introduir a la primera sessió. La mostra d'estudi ha donat bons resultats durant la realització d'aquesta activitat, ja que, en moltes ocasions hi havia una interacció entre infant i narrador on els infants han respòs de forma clara i sense dubtar.
3	Centrar la sessió de forma vivencial ha potenciat l'assoliment dels conceptes explicats en sessions anteriors. Els infants que necessiten més dedicació per entendre aquest concepte, han tingut un referent que ha interpretat i explicat el que es volia aconseguir. Gràcies a la imitació tots els infants han assolit els objectius de la sessió. S'ha observat que identifiquen la inspiració com a inspiració i identifiquen l'expiració com a expiració.
4	Aquesta sessió s'ha provat una altra manera de treballar aquest concepte, és a dir, s'ha plasmat de forma simbòlica. Els infants comencen a entendre la respiració com un procés innat que els acompanya al dia a dia, per tant, comencen a prestar atenció. Tanmateix, s'ha observat que molts dels infants comencen a interioritzar el concepte de consciència corporal. També s'ha observat que relacionen la respiració amb altres òrgans del cos i fins i tot hi ha hagut inquietuds amb situacions de la vida quotidiana, com <i>“què passa amb la respiració si la meva mare fuma”</i> . Es pot observar en la fotografia següent Raventós (2021), on l'infant dibuixa els óssos del cos i ho relaciona amb la respiració (vegeu figura 2). No s'ha pogut fer una posada en comú per falta de temps.



Figura 2: Dibuix dels óssos del cos quan respirem. Font pròpia. 2021.

Finalment, no s'ha pogut fer una posada en comú per falta de temps.

5 La sessió ha començat amb un inconvenient. La mestra de l'aula no ha pogut assistir a l'escola i els infants estaven neguitosos i prestaven menys atenció cap a l'adult. La sessió en general ha sigut moguda, amb més conflictes de l'habitual i amb un desinterès a escoltar. És per aquest motiu que a l'hora de la relaxació hi ha hagut dos punt de vista a l'hora de desenvolupar l'activitat.

Per una part hi ha infants que necessitaven el moment de relaxació i han permès un moment de tranquil·litat. S'han mostrat tranquil·les i tranquils i la seva posició corporal era de descans (braços i espatlles baixades, una actitud d'escolta activa i en algun cas ulls tancats o semitancats).

En canvi, hi ha infants que no han mantingut una actitud favorable cap a l'activitat programada. S'han mantingut moguts, fent sorolls, jugant amb els altres companys i companyes i fins i tot fent jocs amb els peus.

6 La introducció que s'ha creat ha sigut clara i s'ha explicat els continguts detalladament. Quan s'han creat les parelles els infants han relacionat el concepte d'inspirar amb pujar la panxa i en concepte d'expirar amb

	baixar la panxa. En alguns casos els infants han exagerat la respiració per poder-ho observar més clarament. Quan algun infant l'ha caigut la peça a terra ho ha relacionat amb estar en un estat de moviment o fins i tot d'excitació.
7	La sessió d'avui ha sigut tranquil·la, amb moments d'emoció, ja que, molts dels infants saben que avui era l'última sessió de psicomotricitat. Hi ha hagut una conclusió on els infants han mostrat els continguts que s'han treballat, què proporciona la granota a l'aula, com han d'estar quan la granota entra a la sessió i la diferència entre inspirar i expirar. El fet de crear un espai on l'infant es lliure per respirar fa que sigui conscient de quantes passes fa inspirant i quantes en fa expirant. Ha sigut un exercici breu, però satisfactori.

Taula 4: Nota. Taula on s'especifica l'anàlisi de resultats de les set sessions dissenyades amb la introducció de la pràctica de la plena consciència. S'anomena de l'1 al 7 les sessions realitzades i es fa una valoració del procés.

5.3. Comparació de les dues Unitats Didàctiques:

Un cop s'ha dut a la pràctica les dues propostes, s'ha analitzat quines han sigut les millores i en tot cas, els inconvenients a extreure. És per aquest motiu que s'ha creat una taula comparativa (Taula 5) on es detalla quina ha sigut l'organització espacial, el temporal i el material que s'ha utilitzat, quina metodologia i la funció que ha obtingut el psicomotricista i la dels infants durant les sessions creades al *Pràcticum II* i les sessions amb la introducció del *Mindfulness*.

	PRÀCTICUM II	MINDFULNESS
ORGANITZACIÓ ESPACIAL	Sala de psicomotricitat. Els espais són amplis i cada fase té un espai concret per realitzar l'activitat. No hi ha una diferència entre la relaxació i la representació. Les dues es realitzen al mateix espai.	Sala de psicomotricitat. Els espais són amplis i cada fase té un espai concret per realitzar l'activitat. Es proporciona un espai concret per la relaxació i un altre per la representació.

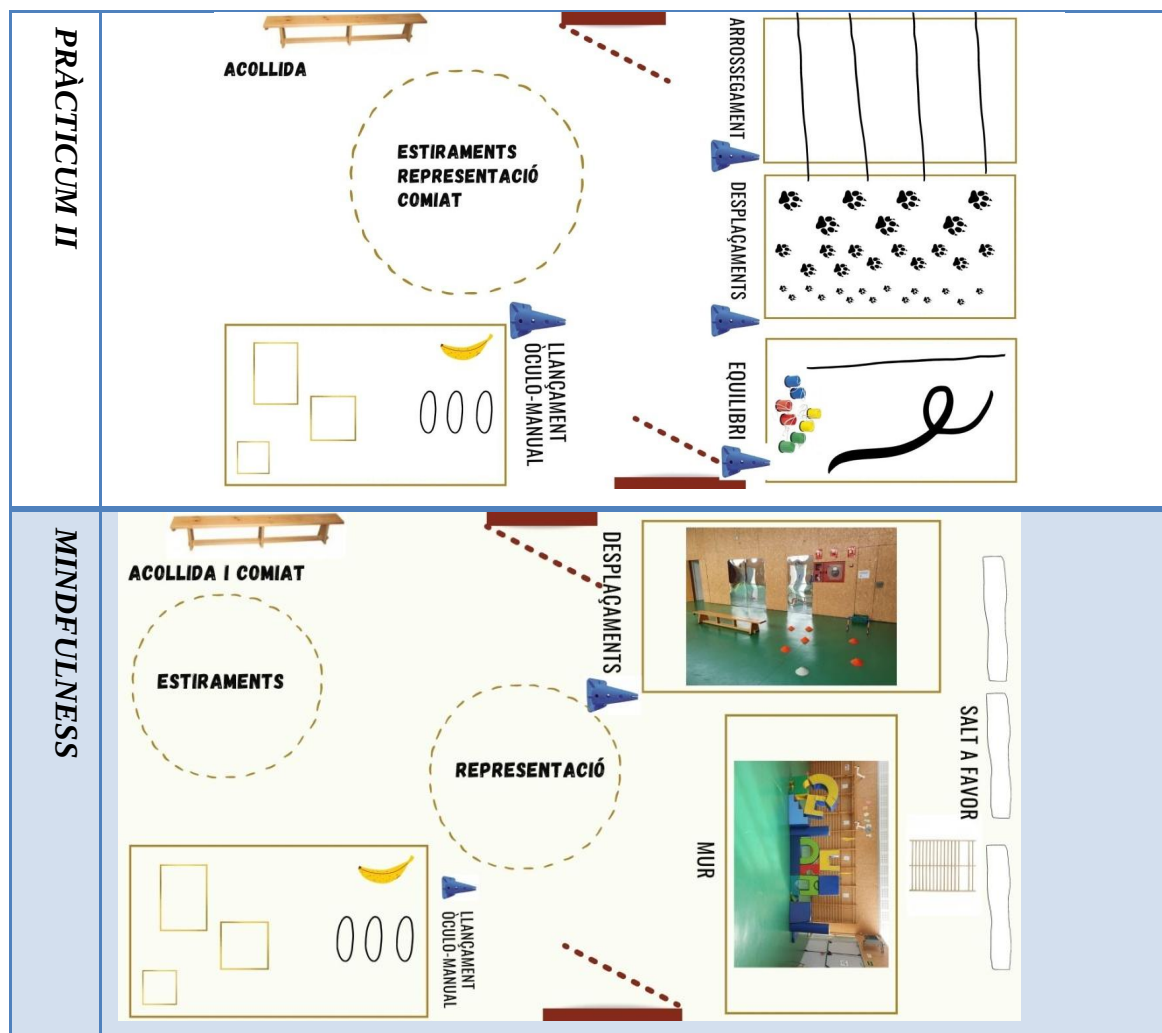
ORGANITZACIÓ TEMPORAL	La sessió té una duració de 1h 20 minuts. L'estructura de la fase es la següent: - Fase d'acollida. - Fase de joc/ motriu. - Fase de representació. - Fase de comiat.	La sessió té una duració de 1h 20 minuts. L'estructura de la fase es la següent: - Fase d'acollida. - Fase de joc/ motriu. - Fase de representació. - Fase de comiat.
ORGANITZACIÓ MATERIAL	Els materials utilitzats a la fase de relaxació han sigut pilotes, i en molts casos no s'ha utilitzat cap material. Absència de música.	Hi ha dos materials fix durant la relaxació: la música relaxant i un peluix en forma de granota. Utilització de material divers per cada una de les sessions: alguns exemples són pilotes, peces de fusta, mural, retoladors, entre altres.
METODOLOGIA	No s'ha seguit cap metodologia en concret durant la fase de representació. En molts casos no s'ha produït una relaxació i en altres casos no s'ha fet una representació. Les propostes han sigut poc rígides i en molts casos no s'ha dirigit la fase de representació.	S'ha utilitzat una metodologia basada a la pràctica de la plena consciència. Les activitats han estat plantejades prèviament i ha hagut un guió a seguir. Les propostes han sigut dirigides. S'ha dut a terme tant la relaxació com la representació en totes les sessions.
PSICOMOTRICISTA	L'actitud de la psicomotricista ha sigut coherent. Ha utilitzat actituds	L'actitud de la psicomotricista ha sigut coherent. Ha utilitzat actituds favorables com ara l'escolta activa, una

	favorables com ara l'escolta activa, una actitud asimètrica i ha mostrat seguretat al grup. Durant aquestes sessions en molts casos hi ha hagut moments d'improvisació durant la fase de representació.	actitud asimètrica i ha mostrat seguretat al grup. No hi ha hagut improvisació, sinó que s'ha seguit un guió que ha fomentat un bon aprenentatge cap els infants.
ACTITUD DE LES ALUMNES I DELS ALUMNES	Poca comunicació durant la fase de relaxació.	Comunicació afectiva i més participació dels infants. Tendeixen a ordenar el pensament abans de dir o explicar un fet o esdeveniment. Associen el lloc, l'ambient, el material amb el moment d'estar relaxats.

Taula 5: Nota. Taula on s'especifica l'anàlisi de resultats de les set sessions dissenyades al *Pràcticum II* i les altres set amb la introducció de la pràctica de la plena consciència. Es fa una comparació entre elles en relació amb l'organització, la metodologia i la funció del psicomotricista.

Com s'observa a la taula anterior (Taula 5), hi ha una comparativa entre les sessions de psicomotricitat. A continuació hi ha l'explicació detallada de cada un dels aspectes que s'ha comparat.

Quan **s'organitza l'espai** hi ha una diferència entre les primeres set sessions i les set últimes. A les sessions realitzades al *Pràcticum II* es realitzen tres fases al mateix lloc, en canvi quan s'introdueix la pràctica del *Mindfulness* es divideix l'espai de tal manera que l'infant sap identificar el lloc amb la fase que es desenvoluparà. En les dues imatges següents (Taula 6) es pot observar la diferència entre l'organització del *Pràcticum II* amb l'organització de la plena consciència.



Taula 6: Nota. Organització espaiial de les sessions de psicomotricitat.

Pel que fa a l'**organització temporal** s'observa que el temps de dedicació de la fase de relaxació ha sigut la mateixa, però hi ha hagut millores amb relació al temps emprat que hi ha entre fase i fase. La recopilació de dades que s'ha analitzat durant les sessions de psicomotricitat indica que entre la fase d'activitat motriu i la fase de representació el temps ha disminuït. Els infants necessiten menys temps per passar d'un estat motor intens a un estat de relaxació on el cos demana poca intensitat.

Els materials que s'han utilitzat durant el *Pràcticum II* han sigut pilotes, tot i que, en la majoria de casos no s'ha utilitzat cap altre material i fins i tot, en algunes ocasions, no s'ha realitzat la relaxació. Un aspecte a tenir en compte és l'absència de música durant la fase de representació.

Les sessions que s'ha introduït la respiració s'ha prioritzat crear un espai acollidor i tranquil, cosa que, ha millorat amb la incorporació d'unes melodies relaxants. Tanmateix, la incorporació d'un personatge animat, la granota, ha fet que la intervenció a l'aula sigui més significativa. Aquest fet ha produït que la mostra d'estudi d'aquesta investigació ha facilitat uns resultats positius i un assoliment dels objectius proposats inicialment.

La metodologia emprada al *Pràcticum II* era enfocada a crear sessions d'una dinàmica racional on no va haver-hi cap seguiment a la fase de relaxació, per tant, s'ha observat que no hi havia una finalitat explícita a l'hora de dur-la a terme.

En comparació amb les 7 sessions posteriors, relacionades amb la pràctica del *mindfulness*, es va detectar una millora, ja que, les sessions estaven dissenyades per assolir uns objectius concrets i l'execució de les activitats tenien un plantejament, un nus i un desenllaç. Per ser més concrets, la primera sessió es va introduir el concepte de forma de narració va fer que potenciés l'interès grupal. La segona i tercera sessió es va enfocar a repetir constantment els conceptes però de forma diferent, com per exemple, a través d'un àudio d'una persona externa a l'aula i a través d'una pràctica més vivencial.

Les tres següents sessions es va enfocar a treballar el concepte de respiració amb mètodes organitzatius diversos com ara, formar parelles o fins i tot grups per tal d'observar diferents punts de vista. Es van fer servir tècniques simbòliques, com ara la representació a través del dibuix, fer un *role-playing*¹³ i l'observació de l'altra persona. Finalment, es va fer una síntesi de tot el que s'ha après i quines són les conclusions que s'han extret.

Els resultats obtinguts afirmen que la introducció a la respiració durant la sessió de psicomotricitat afavoreix la comunicació i la comprensió entre l'infant i el docent. És per aquest motiu que la funció del **psicomotricista** és fonamental a l'hora de dur a terme les sessions. Tenir una bona actitud, potencia el rendiment a les sessions, improvisar per assolir els objectius proposats, crear un ambient de seguretat, entre altres, són recursos que potencien l'aprenentatge de l'infant dins de l'aula d'educació Psicomotriu.

Durant les primeres sessions realitzades al *Pràcticum II* **els infants** necessitaven més temps per escoltar el què se li demanava, i en molts casos la comunicació entre adult i

infant era nul·la. A les sessions que s'ha introduït del *mindfulness* hi ha hagut una comunicació més afectiva i els infants s'han mostrat més participatius. S'ha observat que a les últimes sessions els infants tendeixen a ordenar el pensament abans de dir o explicar una situació o un fet i això s'ha produït gràcies a tenir una rutina sistemàtica on saben que aquell moment és adequat per relaxar-se i estar atentes i atents al seu propi cos.

6. Conclusions en relació amb els objectius proposats

L'elaboració d'una Unitat Didàctica programada per introduir la pràctica del *Mindfulness* dins de les sessions de psicomotricitat, confirma la importància de treballar l'educació emocional en l'etapa d'Educació Infantil. Gràcies als instruments que s'han utilitzat per a la recollida de dades, s'han pogut assolir els objectius previstos d'aquesta investigació.

Primerament, la realització d'aquesta intervenció educativa consta de dos objectius generals on s'estudia dos conceptes que afavoreixen el creixement personal de l'infant. Referent a l'O.1, es va elaborar un recull de tècniques relacionades amb la pràctica de la plena consciència per dur-les a terme a les fases de relaxació a una sessió de psicomotricitat, s'ha complert gràcies a la realització d'una Unitat Didàctica de set sessions ambientades a introduir la respiració durant la fase de relaxació.

Després d'una investigació bibliogràfica, una implementació d'aquesta metodologia i el que repercuteix el *Mindfulness* a la pràctica Psicomotriu, s'ha comprovat que introduir activitats simples s'hi han produït canvis a l'hora de dur-les a terme amb infants de P5. Tanmateix, les tècniques utilitzades han sigut adequades a l'edat dels infants i al ritme evolutiu del grup, ja que, tal com ens afirma Hanh i Weare (2019) i com s'ha pogut comprovar en aquesta investigació, aplicar el *mindfulness* a les aules com una pràctica que ajuda a restablir la comunicació i la comprensió entre l'infant i el docent, hi ha un augment de la concentració, s'adquireix un benestar d'intel·ligència emocional, es potencia un aprenentatge a través del gaudi, s'aprecia una escolta profunda envers els altres i s'obté una parla amorosa.

En segon terme, l'elaboració de dues Unitats Didàctiques ha permès fer una comparació extensa i obtenir unes millores a l'hora de dur a terme la respiració a les sessions de psicomotricitat (l'O.2). Aquesta implementació del *mindfulness* ens fa pensar que és una pràctica que no cal seguir unes pautes comunes per tots els infants, és a dir, obtenir una bona base de coneixement pot provocar que l'adult programi tècniques flexibles adaptades a les necessitats de desenvolupament dels infants. Tanmateix, tenir en compte la finalitat que es vol aconseguir, com és en aquest cas introduir la respiració, afavoreix obtenir una plena consciència i un gaudi del moment present.

En conclusió, la introducció de la plena consciència a les aules d'Educació Infantil està augmentant els últims anys, però a dies d'avui es necessita una millora. En aquest Treball Final de Grau s'endinsa a proporcionar eines per introduir aquesta pràctica sense suposar un gran esforç. Reconstruir un hàbit de la vida quotidiana a les aules d'Educació Infantil, com la relaxació de les sessions dins de la pràctica Psicomotriu pot ser un inici a l'adquisició d'unes eines per tenir una vida més plena i el més important, crear infants més feliços.

7. Proposta de millora

Un dels obstacles que han aparegut durant la recerca ha sigut el temps emprat per obtenir bons resultats. Tot i que, el grup de mostra ha assolit tots els objectius que s'han proposat, el temps emprat a fer les sessions podria ser amb una durada més llarga. Si s'implanta aquesta Unitat Didàctica durant un trimestre o durant un any, els resultats poden arribar a ser més enriquidors. Quan es va dissenyar la Unitat Didàctica es va preveure dur-la a terme durant 4 setmanes consecutives, cosa que, va donar peu a no poder observar de forma clara els resultats. És per aquest motiu que es va haver d'allargar les sessions i canviar totes les activitats.

Gràcies a l'anàlisi de dades obtingudes a l'apartat anterior, s'ha arribat a la conclusió que es pot avançar la recerca per obtenir més beneficis a llarg termini. Per una banda, es poden introduir a les mateixes sessions de psicomotricitat altres conceptes relacionats amb el *mindfulness*. Aquest podrien ser la campanya de la plena consciència, l'atenció, seure de forma conscient, caminar, el cos, tenir cura de les nostres emocions i tenir cura de la gent que ens envolta.

Una altra forma d'integrar aquesta pràctica a les escoles és fer participants a mestres a introduir el concepte del *mindfulness* a les aules. Són molts els moments que es passen els infants a l'escola i saber relaxar-se és una pràctica important al nostre dia a dia. És per aquest motiu que es pot introduir conceptes a molts moments del dia, és a dir, involucrar el *mindfulness* a la vida quotidiana a les aules d'Educació Infantil.

Una altra proposta que implica l'anterior és crear un Projecte de Centre on s'introduís com a Unitat de Programació Anual els conceptes que es treballen de la plena consciència. Aquesta proposta implica tota l'escola i que els infants ho treballassin des de ben petits (3 anys) fins a acabar l'etapa escolar (12 anys).

La realització d'aquesta investigació educativa ha fet que hi hagués un creixement en l'àmbit personal. La capacitat d'organització ha sigut fonamental per tal de dur a terme les sessions amb un propòsit i ser capaç de resoldre uns objectius generals. De tota manera, aquest procés ha sigut exitós gràcies a l'obtenció de recursos específics sobre els dos temes tractats, la pràctica psicomotriu a les aules i la pràctica de la plena consciència.

Tota la informació extreta de les sessions de psicomotricitat ha sigut gràcies a les optatives emprades durant el grau d'Educació Infantil a la Universitat Rovira i Virgili. Per altra banda, l'obtenció d'informació de la pràctica del *mindfulness* s'ha fet possible a partir de la investigació d'articles i llibres relacionats amb el tema tractat i amb l'obtenció d'un títol Superior Universitari enfocat amb el *Mindfulness* i la Gestió Emocional cursat des de l'Institut Europeu de la Psicologia Positiva a la Universitat de la Salle.

Obtenir recursos per poder-los potenciar a les aules de forma esporàdica ha obtingut beneficis a curt termini, ja que ha proporcionat una seguretat a escala personal. Aquesta seguretat ha permès incidir més amb les activitats i potenciar la motivació dels infants. Tot i això, hi ha hagut moments de tensió, ja que, s'ha fet complicat acotar el tema tractat. Gràcies al suport de la tutora del centre educatiu i a la tutora de la facultat ha sigut més amè, i s'ha valorat positivament el procés i l'obtenció de bons resultats.

8. Bibliografia

Ander-Egg, E. (1995). *Técnicas de investigación social*. Consultat 20 abril 2021, des de <https://bit.ly/32v76mP>

Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. i Salvador, M^a. (2012). Programa “Aulas Felices”: Psicología Positiva aplicada a la Educación. Consultat 13 gener 2021, des de <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Arias, F. (2012). *El proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica*. Consultat 19 abril 2021, des de <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFnbnxlZHVjYXB1bnRlc3xneDo3NmExZjhhOTliZjk4ZjVm>

Blas, A. (2017). *Tema 1: L'educació psicomotriu a l'etapa d'educació infantil*. Manuscrit inèdit. Apunts procedents de URVMoodle.

Blas, A. (2017). *Tema 3: Metodologia d'intervenció en l'educació psicomotriu*. Manuscrit inèdit. Apunts procedents de URVMoodle.

Blas, A. (2017). *Tema 4: Els continguts psicomotors en l'educació infantil*. Manuscrit inèdit. Apunts procedents de URVMoodle.

Blay, A. (1976). *Relajacion y energia*. Consultat 26 febrer 2021, des de <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Relajaci%C3%B3n-y-energ%C3%ADa.pdf>

Callejo, J. (2002). Observación, entrevista y grupo de discusión: El silencio de tres prácticas de investigación. *Revista Española de Salud Pública*, 76,5. Consultat 20 abril 2021, des de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272002000500004

Conde, C., i Viscarro, I. (n.d.). Representació i construcció de les nocions corporals, motrius, espacials i temporals a la sessió de psicomotricitat. *Reflexions educatives*, 28-32.

- Coolican, H. (2005). *Métodos de investigación y estadística en psicología*. Consultat 20 abril 2021, des de <https://bit.ly/3tzZJXl>
- DIDAC (2021). *Diccionari en català*. Recuperat de <http://www.dicdidac.cat/cgibin/escolx.pgm?GECART=0007425>
- Institut d'Estudis Catalans. (2021). *Diccionari de la Llengua Catalana* (7^a ed. en línia). Recuperat de <https://dlc.iec.cat/>
- Escola. (2020). *Projecte Educatiu de Centre*. Extret el 19/11/2020
- Federación de Asociaciones de Psicomotricistas del Estado Español. (n.d.). La psicomotricidad: ¿qué es?. [Entrada blog]. Consultat des de http://psicomotricistas.es/?page_id=166
- Generalitat de Catalunya. (2016). *Currículum i orientacions educació infantil: segon cicle*. Barcelona: Departament d'Ensenyament. Consultat 29 abril 2021, des de <https://agora.xtec.cat/ceiplafalguera/wp-content/uploads/usu1049/2016/04/curriculum-infantil-2n-cicle.pdf>
- Gepner, P. (2020). *Todo lo que has de saber sobre El cuerpo humano para dummies: 200 conceptos clave para leer en 5 minutos*. (1a ed.). Barcelona: Grupo Planeta.
- Hanh, T., i Weare, K. (2019). *Els educadors feliços canvien el món: Una guia per cultivar la plena consciència a l'educació*. Barcelona: Kairós.
- Isazo, J., i Rendón, J.A. (s.d.). *Guía metodológica para la formulación y presentación de proyectos de investigación*. Universidad de la Salle Facultad de Economía-Centro de Investigaciones de Economía Social CIDES. Consultat 20 abril 2021, des de <https://bit.ly/3tzANPr>
- Medina, M. (2018). *La relaxació a través de la psicomotricitat en educació infantil*. (Treball final de grau. Universitat de les Illes Balears, Espanya.) Consultat des de <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/147438>
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação: Revista do Centro de Educação*, 31,1,11-22. Consultat 20 abril 2021, des de <https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf>
- Simón, V. (2019). *Aprender a practicar mindfulness*. (16a ed.). Barcelona: Sello.

- Snel, E. (2018). *Tranquils i atents com una granota: la meditació per als infants segons el mètode mindfulness* (4a ed.). Barcelona: Kairós.
- Snel, E. (2018). *Tranquils i atents com una granota: la teva guia pràctica de serenitat* (1a ed.). Barcelona: Kairós.
- Snel, E. (2020). *El despertar de la granoteta: Meditació amb els més petits*. (1a ed.). Barcelona: Kairós.
- Viscarro, I. (2010). *Evolució de la psicomotricitat als centres d'Educació Infantil. El cas de les comarques de Tarragona*. (Tesi doctoral. Universitat Rovira i Virgili, Catalunya). Consultat des de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8950/TESI.pdf>
- Viscarro, I. (2014). Tema d'anàlisi: Quina és la situació actual de l'educació psicomotriu?, quines són les perspectives de futur d'aquesta disciplina?. *UT. Revista de Ciències de l'Educació*, 99-106. doi:10.17345/ute.2014.1.438
- Viscarro, I., Camps, C. (1997). Moverse para conocerse. *Memorias 14º Congreso nacional de educación infantil*. Córdoba: Asociación mundial de educadores infantiles.
- Zaragoza, A. (2014). *La relaxació a l'educació infantil com a eina per fomentar un bon clima d'aula a l'escola inclusiva*. (Treball final de grau. Universitat de Vic, Catalunya). Consultat des de http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/3414/trealu_a2014_zaragoza_alba_relaxacio_educacio.pdf?sequence=1

Annexos

Annex 1: Unitat Didàctica *Pràcticum II*

TÍTOL: TREBALLEM LA PSICOMOTRICITAT A PARTIR D'UN CONTE.				
GRUP CLASS E	DUR ADA	PERÍODE	CURS ESCOLAR	MESTRA
P5	9 sessions	20/10/2020 fins al 3/12/2020. Concretament, l'activitat inicial es durà a terme el dia 20 d'Octubre. Les activitats de desenvolupament es duran a terme tots els dimecres a la tarda del dia 21 d'Octubre fins el 2 de Desembre. Finalment l'activitat de síntesi és farà el dia 3 de Desembre al matí.	2020/ 2021	Sònia
ÀREES (*) ¹		JUSTIFICACIÓ		
Descoberta d'un mateix i dels altres (*) Descoberta de l'entorn (*)		He escollit fer les sessions de psicomotricitat, ja que, aquest curs actual a causa de la pandèmia de la Covid 19 a l'escola han hagut de dur a terme unes mesures de seguretat concretes. En el cas d'aquesta escola, les classes de psicomotricitat han hagut de canviar totalment, ja que, abans a Educació Infantil es duia a terme amb grups internivells i amb una mestra especialitzada amb la Psicomotricitat que era l'encarregada de fer aquestes sessions. Enguany, les sessions de psicomotricitat les fan les tutores del grup per què el grup ha de ser estable.		

Comunicació i llenguatges (*)	Partint d'aquesta base, he escollit fer aquestes sessions de psicomotricitat a partir d'una narració. L'escola té un projecte amb el qual vol potenciar la lectura a l'aula i cada setmana s'explica un conte, una poesia, un refrany, entre altres. La meva finalitat és unir aquests dos conceptes que es volen treballar a l'escola i potenciar-ho de manera més innovadora i motivadora per als alumnes i les alumnes de la classe de P5.
-------------------------------	---

OBJECTIUS D'APRENENTATGE	CAPACITATS									CRITERIS D'AVUACIÓ	CRITERIS D'AVUACIÓ DEL CURRÍCULUM
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1. Descobrir conceptes relacionats amb el conte "Això no és una selva" com ara els animals de la selva i les seves característiques. (*)					X	X				Descobreix els animals salvatges de la selva i les seves característiques.	- Tenir interès i confiança en els altres i sentir-se part del grup, establint relacions afectives positives mútues. - Manifestar les habilitats necessàries per poder escoltar, observar, interpretar i crear en els diferents llenguatges: verbal
2. Identificar situacions quotidianes del conte i relacionar-les amb les pròpies. (*)					X		X			Identifica situacions quotidianes i les relaciona amb les pròpies.	- Escoltar i participar de manera activa en situacions habituals de conversa. - Usar la llengua oral, el gest i les imatges per expressar idees, desitjos, sentiments i emocions. - Identificar característiques i regularitats en l'entorn natural, social i cultural.

3. Distingir l'escriptura i la lectoescriptura de les paraules de cada un dels animals salvatges que surten al conte. (*)				X						Distingeix cada un de les paraules dels animals del conte.	- Iniciar-se en l'ús funcional de la lectura i l'escriptura	
4. Reconstruir escenes del conte a través del moviment a les sessions de psicomotricitat. (*)	X	X			X				X	X	Reconstrueix les escenes més importants del conte a través del moviment.	- Saber explorar i reconèixer les parts, les possibilitats i característiques del seu propi cos. Expressar-se amb les pròpies emocions i iniciar-se en la seva identificació. - Participar en el joc, a través del moviment, assimilant sensacions referides a l'espai i al temps i amb una comprensió progressiva de la necessitat d'unes normes.
5. Organitzar els conceptes del conte a través de la representació escènica d'aquest. (*)			X								Organitza els conceptes del conte a través de la representació escènica.	- Participar en el joc, a través del moviment, assimilant sensacions referides a l'espai i al temps i amb una comprensió progressiva de la necessitat d'unes normes.
CONTINGUTS D'APRENENTATGE												
1. Descoberta d'un mateix i dels altres - Exploració de les mateixes possibilitats a través del cos: motrius i expressives. - Actitud optimista, esforç i iniciativa per anar resolent situacions de dificultat - Identificació de les emocions bàsiques: amor, alegria, tristesa, enuig i por a partir de les pròpies vivències. Associació amb causes i conseqüències. - Gust i valoració del joc, l'exploració sensorial i psicomotriu com a mitjà de gaudi personal i de relació amb si mateix, amb els altres i												

amb els objectes.

- Exploració de moviments en relació amb un mateix, els altres, els objectes, i la situació espaciotemporal, tot avançant en les possibilitats expressives del propi cos.
- Expressió, a partir de l'activitat espontània, de la vida afectiva i relacional mitjançant el llenguatge corporal.
- Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: coordinació, to muscular, equilibri, postures diverses i respiració.
- Participació en la cura i manteniment dels objectes i espais col·lectius.
- Seguretat i confiança en les pròpies possibilitats d'aprenentatge i satisfacció pels progressos assolits.

2. Descoberta de l'entorn

- Observació de característiques i comportaments d'alguns animals i plantes en contextos diversos: com són, com s'alimenten, on viuen, com es relacionen.
- Curiositat i iniciativa per la descoberta, per fer-se preguntes, cercar informació de diferents fonts, compartir-la amb els companys i companyes de classe, i organitzar-la en els diferents models.

3. Comunicació i llenguatge

- Participació i escolta activa en situacions habituals de comunicació, com ara converses, contextos de joc, activitats de la vida quotidiana i activitats relacionades amb la cultura.
- Ús d'estratègies per comprendre els altres quan s'expressen verbalment, adoptant una actitud positiva i de respecte envers les llengües.
- Ús i valoració progressiva de la llengua oral per evocar i relatar fets, per expressar i comunicar idees, dissenys i sentiments, com a forma d'aclarir, organitzar i accedir al propi pensament, per regular la pròpia conducta i la dels altres.
- Ús de recursos expressius del propi cos i de suports visuals en la comunicació oral.
- Ús d'estratègies per aproximar-se a la lectura, com són ara identificació de paraules significatives i usals, ús del context i de la forma de l'escrit, reconeixement de lletres, ús de les il·lustracions, gràfics i altres imatges que acompanyen els textos.
- Valoració i respecte per les produccions orals, gràfiques i escrites pròpies i dels companys i companyes.

SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA

ACTIVITATS	MATERIALS I RECURSOS	ORGANITZACIÓ SOCIAL	ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	AVALUACIÓ

INICIALS	Explicació del conte <i>Això no és una selva!</i>	Conte <i>Això no és una selva!</i> Cartolina amb els personatges del conte.	Tota la sessió es realitzarà en GG.	S'utilitzarà mesures d'atenció a la diversitat universals, com ara, reforç del conte amb imatges i cartolina amb els personatges.	Observació directe Graella d'observació inicial
DESENVOLUPAMENT	Treball en els ximpanzés	Cartolina amb els animals del conte <i>Això no és una selva!</i> Cordes de diferents mides. Teles de diferents colors. Cèrcols. Caixes de diferents mides i gruixos. Paper d'embalar Plastidecors Pilotes Altaveus	Tota la sessió es realitzarà en GG.	S'utilitzarà mesures d'atenció a la diversitat universals, com ara, diferents nivells de dificultats als racons on els infants podran experimentar lliurement.	Fotografies del procés Graelles d'observació

	Treballem els lleons	Cartolina amb els animals del conte <i>Això no és una selva!</i> Xanques Cinta adhesiva. Cordes Pals Petjades de lleons. Caixes de diferents mides Pilotes. Matalassos a terra i música amb soroll de pluja fina. Caretes de cartolina que representen diferents emocions enganxades a un pal.	Tota la sessió es realitzarà en GG.	S'utilitzaran mesures d'atenció a la diversitat universals, com ara, diferents nivells de dificultats als racons on els infants podran experimentar lliurement.	Fotografies del procés Observació directe
--	----------------------	--	-------------------------------------	---	---

	Treballa m els tucans Etiquetes dels animals del conte. Imatges de cada una de les emocions. Caixes Pilotes o objectes com ara menjar. Cordes Matalassos Peces d'escuma Material per potenciar el joc simbòlic: llençols, capces de cartó, tubs de cartó, tubs de cartó, miralls... Trampolí Diferents peces de construcció: fustes, bastons, totxanes de	Tota la sessió es realitzarà en GG.	S'utilitzarà mesures d'atenció a la diversitat universals, com ara, diferents nivells de dificultats als racons on els infants podran experimentar lliurement.	Fotografies del procés Observació directe
--	--	--	---	---

		plàstic, materials de reciclatge (taps, pots, capsas...)			
	Treballem els óssos	Pilotes. Blocs d'escuma. Trampolí. Banc. Pilotes. Silueta de la sessió anterior. Retoladors. Targetes de les emocions.	Tota la sessió es realitzarà en GG.	S'utilitzarà mesures d'atenció a la diversitat universals, com ara, diferents nivells de dificultats als racons on els infants podran experimentar lliurement.	Fotografies del procés Observació directe
	Treballem els hipopòtams	Etiquetes dels animals del conte. Blocs d'escuma. Matalassos. Material de	Tota la sessió es realitzarà en GG.	S'utilitzarà mesures d'atenció a la diversitat universals, com ara, diferents nivells de dificultats als racons on els infants podran experimentar lliurement.	Fotografies del procés Observació directe

		construcció. Ulleres de natació. Bancs i espatlleres. Diferents peces de construcció: fustes, bastons, totxanes de plàstic, materials de reciclatge (taps, pots, capses...)			
	Treballa m els cocodrils	Etiquetes dels animals del conte. Blocs d'escuma. Caixes de diferents mides i colors. Pilotes. Matalassos.	Tota la sessió es realitzarà en GG.	S'utilitzarà mesures d'atenció a la diversitat universals, com ara, diferents nivells de dificultats als racons on els infants podran experimentar lliurement.	Fotografies del procés Observació directe

		Cartolines amb el 0, 1 i 2.			
	Treballem tots els animals que surten al conte!	Pilotes casolanes d'arròs. Plastilina Disfresses. Trampolí. Peces d'escuma. Espatlleres. Roba. Etiquetes dels animals del conte.	Tota la sessió es realitzarà en GG.	S'utilitzarà mesures d'atenció a la diversitat universals, com ara, diferents nivells de dificultats als racons on els infants podran experimentar lliurement.	Fotografies del procés Graells d'observació
SÍNTESI	Concloure el conte <i>Això no és una selva!</i>	El conte <i>Això no és una selva!</i> Cartolina amb els animals de la selva. Làmines amb l'explicació de cada un dels	Tota la sessió es realitzarà en GG.	S'utilitzarà mesures d'atenció a la diversitat universals, com ara, reforç del conte amb imatges i cartolina amb els personatges.	Observació directa Graella d'observació de síntesi

		animals. Làmines del conte. Power Point de les sessions de piscomotricitat. Màscares de cada un dels animals que surten al conte. Pintura. Goma			
--	--	--	--	--	--

Llegenda de codis:

Organització social: **GG** Gran Grup, **DES** desdoblament, **PG** Petit Grup, **PAR** parelles, **IND** individual, **+SUP** docent

Annex 2: Set sessions de la UD Pràcticum II

Annex 2.1.: Sessió 1

SESSIÓ 1: TREBALLEM ELS XIMPANXÉS.			
OBJECTIUS		CRITERIS D’AVALUACIÓ	
Progressar en la coordinació ull-mà en diferents distàncies		Mostrar seguretat durant el llançament en les diferents distàncies.	
Treballar l’equilibri dinàmic		Practicar l’equilibri amb variacions del centre de gravetat	
Treballar el salt en diferents alçades		Experimentar el salt en diferents alçades	
Representar les pròpies vivències de la sessió a través del dibuix.		Plasmar de manera gràfica les vivències.	
CONTINGUTS			
Coordinació òcul-manual Equilibri dinàmic Salt Ús de tècniques plàstiques			
Fase de la sessió	Explicació de les Activitats/ Racons	Agrupament dels infants	Organització del material
ACOLLIDA	En arribar a la sala ens traurem les sabates i les col·locarem al seu lloc. A continuació farem un cercle i donarem la benvinguda. Quan estiguem en rotllana recordarem les normes de la sala i explicarem quin animal del conte treballarem i anomenarem les seves característiques.	Gran Grup	Cartolina amb els animals del conte Això no és una selva! Etiquetes dels animals del

	Important recordar que els racons de joc han de començar sempre per la part on hi ha un con. A continuació, estirarem el nostre cos.		conte.
ACTIVITAT MOTRIU I DE JOC	Aquesta fase començarem amb una activitat d'impulsivitat on els infants tiraran un mut de blocs d'escuma. A continuació començarà el joc lliure pels diferents racons proposats: • Llançament oculo-manual: és col·locaran tres caixes de diferents mides i a diferents distàncies. Proporcionarem uns objectes en forma de plàtans i els hauran d'encistellar. • Salt a favor: Es proposen salts en diferents altures. Deixarem que els infants experimentin lliurement els salts des de les espatlles. Ambientarem el racó amb unes teles que representaran el menjar que mengen els ximpanzés. • Desplaçaments: els infants hauran de carregar uns plàtans per portar-los als ximpanzés. Per poder portar els plàtans, hauran de desplaçar-se per cercles que estaran a diferents mides i distàncies.	Gran grup	Cordes de diferents mides. Teles de diferents colors. Cercles. Caixes de diferents mides i gruixos.

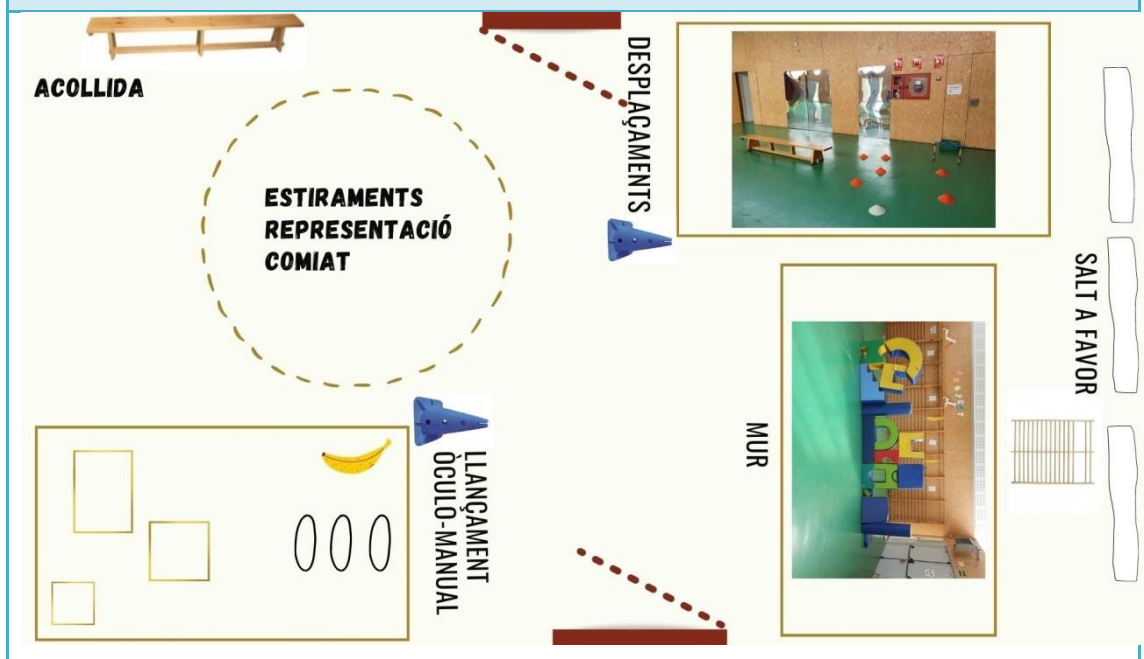
	• Equilibri: En primer lloc hauran d'agafar amb la mà un cercle petit que hauran de dur durant tot el recorregut. Trobarem una corda (línia corba), que resseguiran, per tal de pujar al banc. Un cop baixin del banc, trobaran uns cons que hauran de resseguir. Seguidament trobaran un obstacle que l'hauran de saltar per tal de deixar el cercle que han agafat a la caixa.		
REPRESE NTACIÓ	Per tronar a la calma realitzarem massatges amb pilotes al ritme d'una melodia ambientada en la selva. Un cop realitzat els massatges tornarem a la rotllana. A continuació, per petits grups, els infants hauran de dibuixar el que més els ha agradat de la sessió.	Gran Grup la primera part de la fase i Petit Grup per la segona part.	Paper d'embalar Plastidecors Pilotes Altaveus
COMIAT	Per finalitzar, els infants es tornen a col·locar les sabates, s'acomien i donen pas a la següent activitat.	Gran Grup.	No serà necessari cap mena de material.
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:			
En aquesta sessió hi desenvoluparem les mesures i els suports universals dels quals s'adreçaran a tots els infants de l'aula. Concretament, cada un dels racons de joc es proporciona diferents nivells, és a dir, dins del mateix racó podem trobar més o			

menys dificultat a l'hora d'executar el contingut que es vol treballar. A les altres activitats de la sessió s'explicarà i es desenvoluparà de manera global.

INDICADORS D'OBSERVACIÓ:

S'avaluarà els aspectes psicomotrius plantejats a partir de fotografies de la sessió. D'aquesta manera es tindrà una visió global del moment evolutiu de l'infant i el seu progrés al llarg de les sessions. Juntament amb la utilització de l'enregistrament utilitzarem una graella d'observació per a poder recollir la informació de manera pràctica i així poder fer una avaluació inicial.

PLÀNOL DE LA SESSIÓ



Annex 2.2.: Sessió 2

SESSIÓ 2: TREBALLEM ELS LLEONS I LES LLEONES			
OBJECTIUS		CRITERIS D’AVALUACIÓ	
Progressar en la coordinació ull-mà en diferents distàncies.		Mostrar seguretat durant el llançament en les diferents distàncies.	
Treballar l’equilibri dinàmic.		Practicar l’equilibri amb variacions del centre de gravetat.	
Treballar els arrossegaments		Experimentar els arrossegaments en diferents alçades.	
Potenciar els desplaçaments amb xanques.		Practicar els desplaçaments amb l’ajuda de les xanques.	
Representar les pròpies vivències de l’alumne a través de l’expressió verbal.		Plasmar de manera verbal les vivències.	
CONTINGUTS			
Coordinació òcul-manual Equilibri dinàmic Arrossegament Desplaçament Ús de l’expressió verbal			
Fase de la sessió	Explicació de les Activitats/ Racons	Agrupament dels infants	Organització del material
ACOLLIDA	En arribar a la sala ens traurem les sabates i les col·locarem al seu lloc. A continuació farem un cercle i donarem la benvinguda. Quan	Gran Grup	Cartolina amb els animals del conte Això no és una selva!

	estiguem en rotllana recordarem les normes de la sala i explicarem quin animal del conte treballarem i anomenarem les seves característiques. Important recordar que els racons de joc han de començar sempre per la part on hi ha un con. A continuació, estirarem el nostre cos.		Etiquetes dels animals del conte.
ACTIVITAT MOTRIU ID E JOC	Aquesta fase començarem amb una activitat d'impulsivitat on els infants tiraran un mut de blocs d'escuma. A continuació començarà el joc lliure pels diferents racons proposats: • Llançament oculo-manual: és col·locaran tres caixes de diferents mides i a diferents distàncies. Proporcionarem uns objectes, en aquest cas seran pilotes i els hauran d'encistellar. • Arrossegaments: és col·locaran tres nivells d'altures, per tal que els infants passin per sota d'aquestes sense tocar. • Desplaçaments: Hi ha 3 camins amb petxades al terra, el primer camí, les petjades estan bastant juntes, al segon camí estan més separades, i al tercer, hi haurà una mica més	Gran grup	Xanques Cinta adhesiva. Cordes Pals Petjades de lleons. Caixes de diferents mides Pilotes.

	de dificultat. Els infants han d'interpretar aquests tres camins i recorre'ls trepitjant o bé, recórrer amb les mans, a quatre grapes... • Equilibri: Hi haurà representat a terra un camí recte i un altre camí amb corbes. A l'inici de cada camí, hi haurà un parell de xanques per fer dos camins procurant de no caure i mantenir l'equilibri final al final.		
REPRESE NTACIÓ	Per tornar a la calma ens estirarem tots a tot l'espai per tal de posar una música d'ambient de la pluja. Hem de ser capaços de relaxar-nos i començar a pensar que és el que més ens ha agradat de la sessió d'avui. Els infants disposen d'un ventall de caretes de les emocions que han pogut sentir durant la sessió. D'un en un, podran triar les emocions pertinents i explicar el perquè d'aquesta decisió.	Gran Grup	Matalassos a terra i música amb soroll de pluja fina. Caretas de cartolina que representen diferents emocions enganxades a un pal. [ANNEX 5]
COMIAT	Per finalitzar, els infants es tornen a col·locar les sabates, s'acomiaden i donen pas a la següent activitat.	Gran Grup.	No serà necessari cap mena de material.

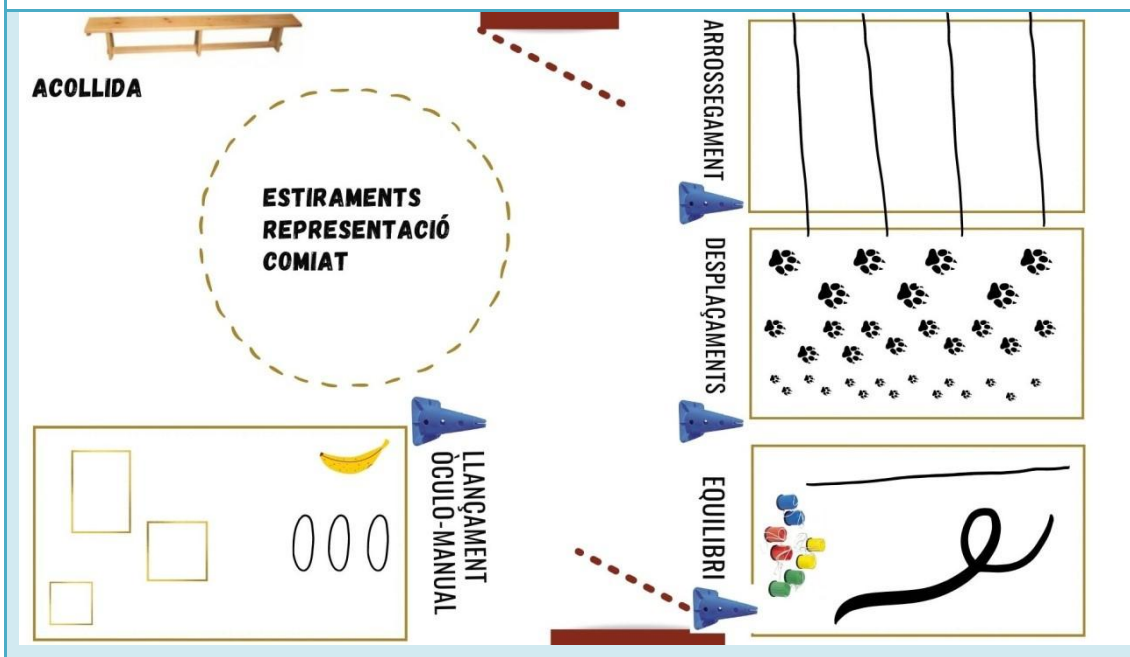
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:

En aquesta sessió hi desenvoluparem les mesures i els suports universals dels quals s'adreçaran a tots els infants de l'aula. Concretament, cada un dels racons de joc es proporciona diferents nivells, és a dir, dins del mateix racó podem trobar més o menys dificultat a l'hora d'executar el contingut que es vol treballar. A les altres activitats de la sessió s'explicarà i és desenvolupar de manera global.

INDICADORS D'OBSERVACIÓ:

En aquesta sessió utilitzarem l'observació directa i l'enregistrament d'algunes de les fases.

PLÀNOL DE LA SESSIÓ

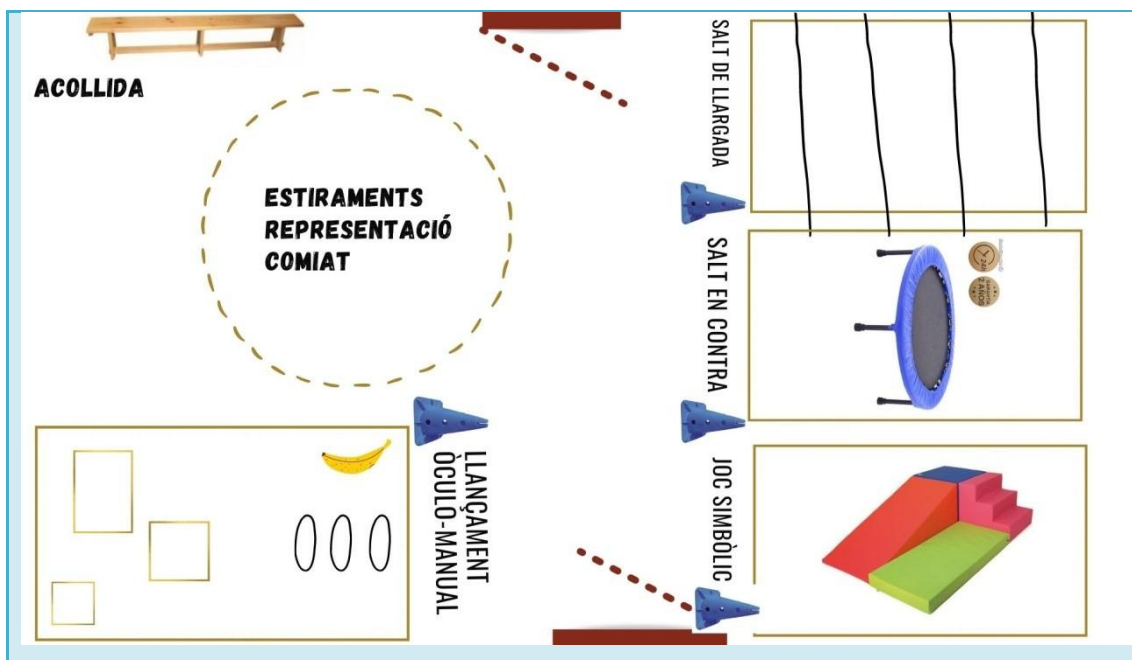


Annex 2.3.: Sessió 3

SESSIÓ 3: TREBALLEM ELS TUCANS			
OBJECTIUS		CRITERIS D’AVALUACIÓ	
Progressar en la coordinació ull-peu en diferents distàncies.		Mostrar seguretat durant el llançament en les diferents distàncies.	
Treballar el salt de llargada		Practicar el salt de llargada	
Treballar el salt en contra		Experimentar el salt en contra.	
Representar a través del joc simbòlic experiències viscudes.		Mostrar seguretat a través del joc simbòlic.	
Representar la silueta del nostre cos a través de l’expressió plàstica.		Interpretar a través de l’expressió plàstica.	
CONTINGUTS			
Coordinació òcul-manual Salt de llargada Salt en contra Ús de tècniques plàstiques			
Fase de la sessió	Explicació de les Activitats/ Racons	Agrupament dels infants	Organització del material
ACOLLIDA	En arribar a la sala ens traïem les sabates i les col·locarem al seu lloc. A continuació farem un cercle i donarem la benvinguda. Quan estiguem en rotllana recordarem les normes de la sala i explicarem quin animal del conte treballarem i anomenarem les seves característiques. Important recordar que els racons	Gran Grup, però la part d’explicació de les emocions ho farem Individual.	Etiquetes dels animals del conte. Imatges de cada una de les emocions.

	de joc han de començar sempre per la part on hi ha un con. A continuació, explicarem als nostres companys i companyes quin sentiment tenim a l'hora de començar la sessió.		
ACTIVITAT MOTRIU I DE JOC	Aquesta fase començarem amb una activitat d'impulsivitat on els infants faran un joc en concret, <i>El joc de les estàtues o el joc de l'stop</i>. A continuació començarà el joc lliure pels diferents racions proposats: • Llançament oculo-manual: es col·locaran tres caixes de diferents mides i a diferents distàncies. Proporcionarem uns objectes, en aquest cas seran pilotes i els hauran d'encistellar amb el peu. • Salt d'allargada: Els infants hauran de saltar a diferents distàncies delimitades per una corda. Important l'inici del salt. • Joc simbòlic: aquest racó el potenciarem amb peces d'escuma i altres materials per representar que som tucans. Deixarem aquest espai de manera més lliure. • Salt en contra: introduïm el trampolí a la sala i els infants	Gran grup	Caixes Pilotes o objectes com ara menjar. Cordes Matalassos Peces d'escuma Material per potenciar el joc simbòlic: llençols, capces de cartró, tubs de cartró, miralls... Trampolí

	han de saltar d'un en un. No poden utilitzar el material més d'una persona a l'hora.		
REPRESE NTACIÓ	Per tronar a la calma realitzarem massatges en parelles. Aquestes parelles es formaran aleatòriament i hauran de recórrer tot el cos. A continuació, per petits grups, els hi proporcionarem un full de mural. En aquest, hauran de resseguir la forma del cos del nostre company o companya.		Paper de mural. Retoladors.
COMIAT	Per finalitzar, els infants es tornen a col·locar les sabates, s'acomiaden i donen pas a la següent activitat.	Gran Grup.	No serà necessari cap mena de material.
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:			
En aquesta sessió hi desenvoluparem les mesures i els suports universals dels quals s'adreçaran a tots els infants de l'aula. Concretament, cada un dels racons de joc es proporciona diferents nivells, és a dir, dins del mateix racó podem trobar més o menys dificultat a l'hora d'executar el contingut que es vol treballar. A les altres activitats de la sessió s'explicarà i és desenvolupar de manera global.			
INDICADORS D'OBSERVACIÓ:			
En aquesta sessió utilitzarem l'observació directe i l'enregistrament d'algunes de les fases.			
PLÀNOL DE LA SESSIÓ			



Annex 2.4.: Sessió 4

SESSIÓ 4: TREBALLEM ELS ÓSSOS I LES ÓSSES			
OBJECTIUS		CRITERIS D’AVALUACIÓ	
Mantenir l’equilibri durant el recorregut amb blocs d’escuma.		Desplaçar-se mantenint l’equilibri per un recorregut amb els blocs d’escuma.	
Perfeccionar l’equilibri amb l’ajuda d’un banc.		Mantenir l’equilibri a la part inferior del banc.	
Perfeccionar amb el desplaçament de les petjades.		Desplaçar-se de manera adequada per les petjades.	
Treballar el salt en contra		Experimentació del salt en contra	
Representar les vivències a través de la representació plàstica del cos.		Dibuixar les parts del cos.	
CONTINGUTS			
Equilibri			
Desplaçament			
Salt en contra			
Ús de tècniques plàstiques			
Fase de la sessió	Explicació de les Activitats/ Racons	Agrupament dels infants	Organització del material
ACOLLIDA	En arribar a la sala ens traurem les sabates i les col·locarem al seu lloc. A continuació farem un cercle i donarem la benvinguda. Quan estiguem en rotllana recordarem les normes de la sala i explicarem quin animal del conte treballarem i	Gran Grup	Etiquetes dels animals del conte.

	anomenarem les seves característiques. Important recordar que els racons de joc han de començar sempre per la part on hi ha un con. A continuació, estirarem el nostre cos.		
ACTIVITAT MOTRIU IDE JOC	Aquesta fase començarem amb una activitat d'impulsivitat on els infants hauran de llençar molt fort unes pilotes cap a la part interior de la sala. Ens inventarem que som óssos i ósses i hi ha algú que ens ataca. A continuació començarà el joc lliure pels diferents racions proposats: • Desplaçaments: Hi ha 3 camins amb petxades al terra, el primer camí, les petjades estan bastant juntes, al segon camí estan més separades, i al tercer, hi haurà una mica més de dificultat. Els infants han d'interpretar aquests tres camins i recorre'ls trepitjant o bé, recórrer amb les mans, a quatre grapes... • Salt en contra: introduïm el trampoline a la sala i els infants han de saltar d'un en un. No poden utilitzar el material més d'una persona a l'hora • Desplaçaments: posem el	Gran grup	Pilotes. Blocs d'escuma. Trampoline. Banc. Pilotes. Petjades [ANNEX. 6]

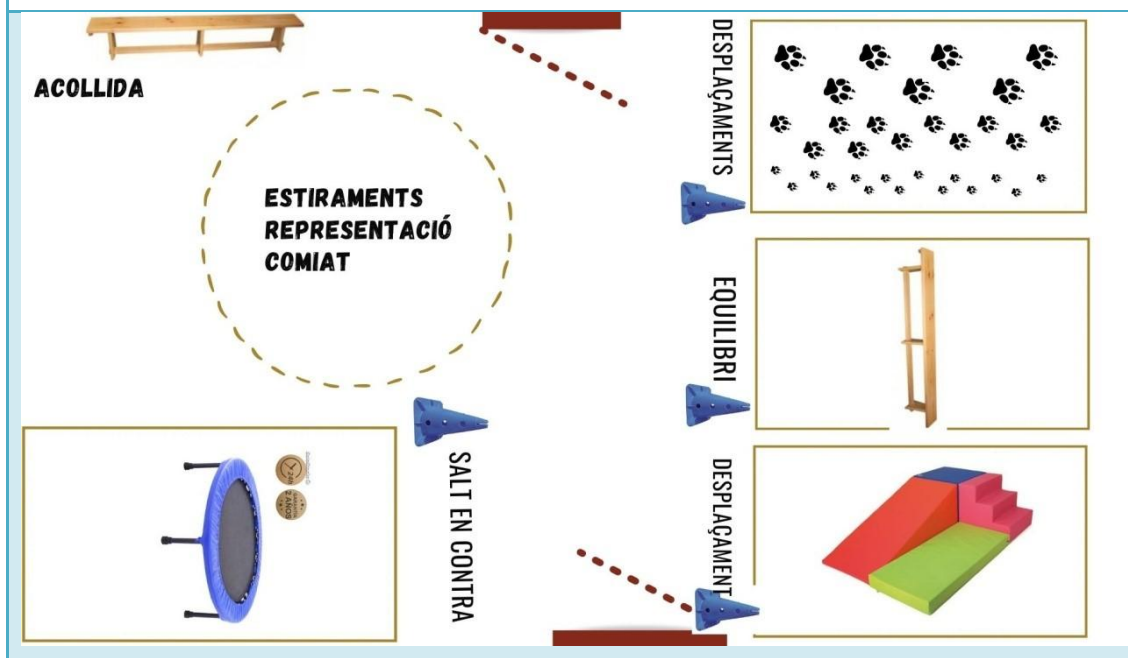
	banc al revés i els infants hauran de desplaçar-se. • Equilibri: Farem un circuit amb els blocs d'escuma per tal que els infants mantinguin l'equilibri per poder arribar al racó següent. Hem de tenir en compte que les pilotes seran un altre recurs on els infants podran experimentar amb aquestes durant la fase motiu.		
REPRESE NTACIÓ	Per tronar a la calma realitzarem massatges en parelles. Aquestes parelles es formaran aleatòriament i hauran de recórrer tot el cos. A continuació, en parelles, els infants han de buscar la silueta que van fer la sessió anterior i hauran de dibuixar les parts del cos segons les emocions que han sentit durant la sessió. S'ajudarà amb les targetes de les emocions que ja hem utilitzat a sessions anteriors.	En parelles.	Silueta de la sessió anterior. Retoladors. Targetes de les emocions.
COMIAT	Per finalitzar, els infants es tornen a col·locar les sabates, s'acomoden i donen pas a la següent activitat.	Gran Grup.	No serà necessari cap mena de material.
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:			
En aquesta sessió hi desenvoluparem les mesures i els suports universals dels quals s'adreçaran a tots els infants de l'aula. Concretament, cada un dels racons de joc es proporciona diferents nivells, és a dir, dins del mateix racó podem trobar més o			

menys dificultat a l'hora d'executar el contingut que es vol treballar. A les altres activitats de la sessió s'explicarà i es desenvolupar de manera global.

INDICADORS D'OBSERVACIÓ:

En aquesta sessió utilitzarem l'observació directa i l'enregistrament d'algunes de les fases.

PLÀNOL DE LA SESSIÓ



Annex 2.5.: Sessió 5

SESSIÓ 5: TREBALLEM ELS HIPOPÒTAMS			
OBJECTIUS		CRITERIS D’AVALUACIÓ	
Iniciar-se en les tombarelles, arrossegaments o rodolaments.		Treballar el moviment del cos quan fem tombarelles, arrossegaments o rodolaments.	
Crear un espai imaginari a través de peces de construcció		Imaginar una situació o context i representar-lo a través d’unes peces.	
Reproduir escenes del conte a partir d’un recorregut.		Recórrer el circuit amb unes ulleres de diferents colors.	
Introduir el desplaçament amb una inclinació.		Repetir el desplaçament amb una petita inclinació	
Representar el que s’ha viscut a la sessió amb peces de construcció.		Crear amb l’ajuda de peces de construcció el que ha sentit a la sessió	
CONTINGUTS			
Tombarelles			
Construcció			
Desplaçaments			
Equilibri			
Peces de construcció			
Fase de la sessió	Explicació de les Activitats/ Racons	Agrupament dels infants	Organització del material
ACOLLIDA	En arribar a la sala ens traurem les sabates i les col·locarem al seu lloc. A continuació farem un cercle i	Gran Grup	Etiquetes dels animals del conte.

	donarem la benvinguda. Quan estiguem en rotllana recordarem les normes de la sala i explicarem quin animal del conte treballarem i anomenarem les seves característiques. Important recordar que els racons de joc han de començar sempre per la part on hi ha un con. A continuació, estirarem el nostre cos.		
ACTIVITAT MOTRIU ID E JOC	Aquesta fase començarem amb una activitat d'impulsivitat on els infants tiraran un mut de blocs d'escuma imitant a un hipopòtam. A continuació començarà el joc lliure pels diferents racions proposats: • Tombarelles: Es crea un espai on l'infant pot fer tombarelles, arrossegaments o rodolaments, entre altres. • Construcció: Deixarem un material de construcció per tal que hi hagi un racó de l'espai per imaginar i crear nous espais. • Desplaçaments: Se'ls donarà unes ulleres de natació on els vidres estan d'un altre color del que tenim a la realitat. Els infants han d'experimentar un desplaçament amb una mirada diferent.	Gran grup	Blocs d'escuma. Matalassos. Material de construcció. Ulleres de natació. Bancs i espatlleres.

	• Equilibiri: amb el banc farem una rampa a la sala amb l'ajuda de les espatlles. Els infants han de pujar a les espatlles i desllisar-se pel banc.		
REPRESE NTACIÓ	Per tronar a la calma realitzarem una activitat diferent. En aquest cas, farem pessigolles al nostre company o companya i hauran de dir quina es la part del cos que estem tocant. A continuació, per petits grups, els hi donarem unes peces de construcció. Cada grup en tindrà de diferents. S'hauran de posar d'acord en cada peça i han de construir el que més els hi ha agradat de tots els racons d'aquesta sessió.		Diferents peces de construcció: fustes, bastons, totxanes de plàstic, materials de reciclatge (taps, pots, caps...)
COMIAT	Per finalitzar, els infants es tornen a col·locar les sabates, s'acomiaden i donen pas a la següent activitat.	Gran Grup.	No serà necessari cap mena de material.

ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:

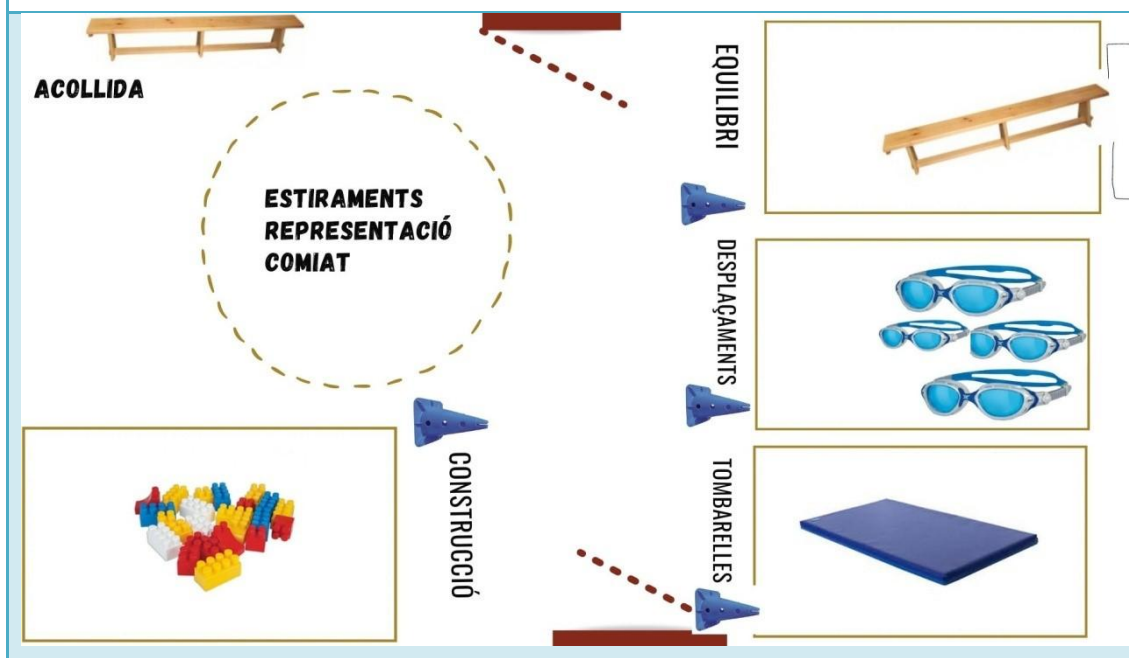
En aquesta sessió hi desenvoluparem les mesures i els suports universals dels quals s'adreçaran a tots els infants de l'aula. Concretament, cada un dels racons de joc es proporciona diferents nivells, és a dir, dins del mateix racó podem trobar més o menys dificultat a l'hora d'executar el contingut que es vol treballar. A les altres

activitats de la sessió s'explicarà i és desenvolupar de manera global.

INDICADORS D'OBSERVACIÓ:

En aquesta sessió utilitzarem l'observació directa i l'enregistrament d'algunes de les fases.

PLÀNOL DE LA SESSIÓ



Annex 2.6.: Sessió 6

SESSIÓ 6: TREBALLEM EL COCODRIL			
OBJECTIUS		CRITERIS D’AVALUACIÓ	
Potenciar el salt a favor		Modificar el salt a favor	
Treballar el salt en contra		Definir el salt en contra	
Iniciar amb la lateralitat		Provar amb les dues mans quin objecte arriba més lluny.	
Representar situacions de desplaçament per la sala.		Innovar de manera més autònoma per la sala.	
Identificar les pròpies vivències de la sessió a través de l’expressió verbal .		Plasmar verbalment les vivències experimentades a la sessió .	
CONTINGUTS			
Llançament òculo-cap			
Salt a favor			
Salt en contra			
Lateralitat			
Desplaçament.			
Expressió verbal			
Fase de la sessió	Explicació de les Activitats/ Racons	Agrupament dels infants	Organització del material
ACOLLIDA	En arribar a la sala ens traurem les sabates i les col·locarem al seu lloc. A continuació farem un cercle i donarem la benvinguda. Quan	Gran Grup	Etiquetes dels animals del conte.

	estiguem en rotllana recordarem les normes de la sala i explicarem quin animal del conte treballarem i anomenarem les seves característiques. Important recordar que els racons de joc han de començar sempre per la part on hi ha un con. A continuació, estirarem el nostre cos.		
ACTIVITAT MOTRIU ID E JOC	Aquesta fase començarem amb una activitat d'impulsivitat on els infants tiraran un mur de blocs d'escuma. A continuació començarà el joc lliure pels diferents racions proposats: • Llançament amb el cap: és col·locaran tres caixes de diferents mides i a diferents distàncies. Proporcionarem uns objectes i els hauran d'encistellar amb una part del cos concreta: el cap. • Llançament amb les dues mans: Es donaran pilotes de diferents mides i els infants han de provar amb quina mà llencen la pilota més fort. • Salt a favor i salt en contra: Posarem uns matalassos al terra per tal que els infants exprimentin diferents salts. Deixarem el racó lliure. • Desplaçaments lliures: Se'ls	Gran grup	Blocs d'escuma. Caixes de diferents mides i colors. Pilotes. Matalassos.

	hi proporciona diferents materials per tal que facin el seu propi desplaçament per la sala.		
REPRESE NTACIÓ	Per tronar a la calma els infants s'estiraran al terra i el psicomotricista o la psicomotricista explicarà una història de relaxació, on els infants han d'escoltar i imaginar-s'ho. A continuació, per petits grups, se'ls explicarà que han de dir en quin grau de bé o de malament se senten. El número 0 es que estan molt malament, el número 1 es que estan bé i el número 2 es que estan molt bé. Cada un haurà de dir 0, 1 o 2 i el per què.		Cartolines amb el 0, 1 i 2.
COMIAT	Per finalitzar, els infants es tornen a col·locar les sabates, s'acomiaden i donen pas a la següent activitat.	Gran Grup.	No serà necessari cap mena de material.

ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:

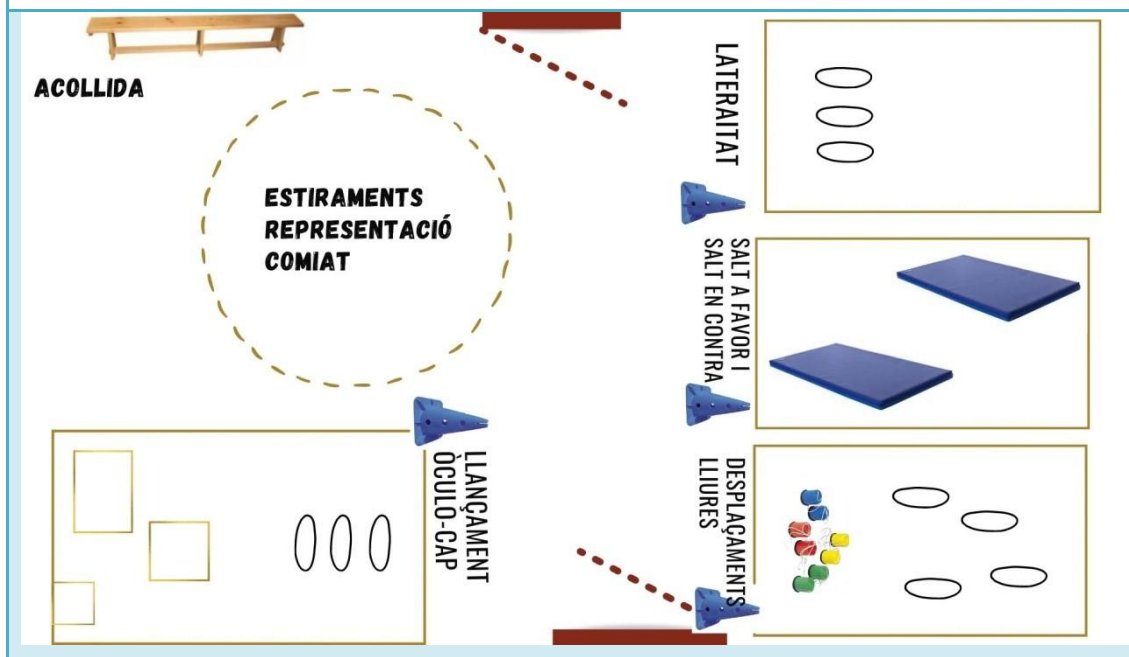
En aquesta sessió hi desenvoluparem les mesures i els suports universals dels quals s'adreçaran a tots els infants de l'aula. Concretament, cada un dels racons de joc es proporciona diferents nivells, és a dir, dins del mateix racó podem trobar més o menys dificultat a l'hora d'executar el contingut que es vol treballar. A les altres activitats de la sessió s'explicarà i és desenvolupar de manera global.

INDICADORS D'OBSERVACIÓ:

En aquesta sessió utilitzarem l'observació directe i l'enregistrament d'algunes de les

fases.

PLÀNOL DE LA SESSIÓ:



Annex 2.7.: Sessió 7

SESSIÓ 7: TREBALLEM TOTS ELS ANIMALS DEL CONTE!			
OBJECTIUS		CRITERIS D’AVALUACIÓ	
Produir situacions viscudes anteriorment a través de les disfresses.		Representar a través del joc simbòlic amb disfresses situacions viscudes a les anteriors sessions.	
Treballar el salt en contra		Experimentar el salt en contra amb l’ajuda d’un trampolí	
Representar a través del joc simbòlic experiències viscudes.		Mostrar seguretat a través del joc simbòlic.	
Treballar el salt en diferents alçades		Experimentar el salt en diferents alçades	
Representar les pròpies vivències de la sessió a través de la modelació .		Plasmar amb l’ajuda de la plastilina les vivències.	
CONTINGUTS			
Joc simbòlic			
Salt en contra			
Salt a favor			
Modelació			
Fase de la sessió	Explicació de les Activitats/ Racons	Agrupament dels infants	Organització del material
ACOLLIDA	En arribar a la sala ens traurem les sabates i les col·locarem al seu lloc. A continuació farem un cercle i donarem la benvinguda. Quan estiguem en rotllana recordarem les	Gran Grup	Etiquetes dels animals del conte.

	normes de la sala i explicarem què avui és l'última sessió que realitzarem algun animal, per tant, recordarem tots els animals que hem treballat i haurem d'elegir quin ens ha agradat més. Important recordar que els racons de joc han de començar sempre per la part on hi ha un con. A continuació, estirarem el nostre cos.		
ACTIVITAT MOTRIU I DE JOC	Aquesta fase començarem amb una activitat d'impulsivitat on els infants faran un joc en concret, <i>El joc de les estàtues o el joc de l'stop</i>. A continuació començarà el joc lliure pels diferents racions proposats: • Disfresses: aquest racó el potenciarem amb disfresses i altres materials de roba, per tal de representar tots els animals que hem treballat. Deixarem aquest espai de manera més lliure. • Salt en contra: introduïm el trampolí a la sala i els infants han de saltar d'un en un. No poden utilitzar el material més d'una persona a l'hora. • Joc simbòlic: aquest racó el potenciarem amb peces d'escuma i altres materials per representar que som tucans.	Gran grup	Disfresses. Trampolí. Peces d'escuma. Espatlleres. Roba.

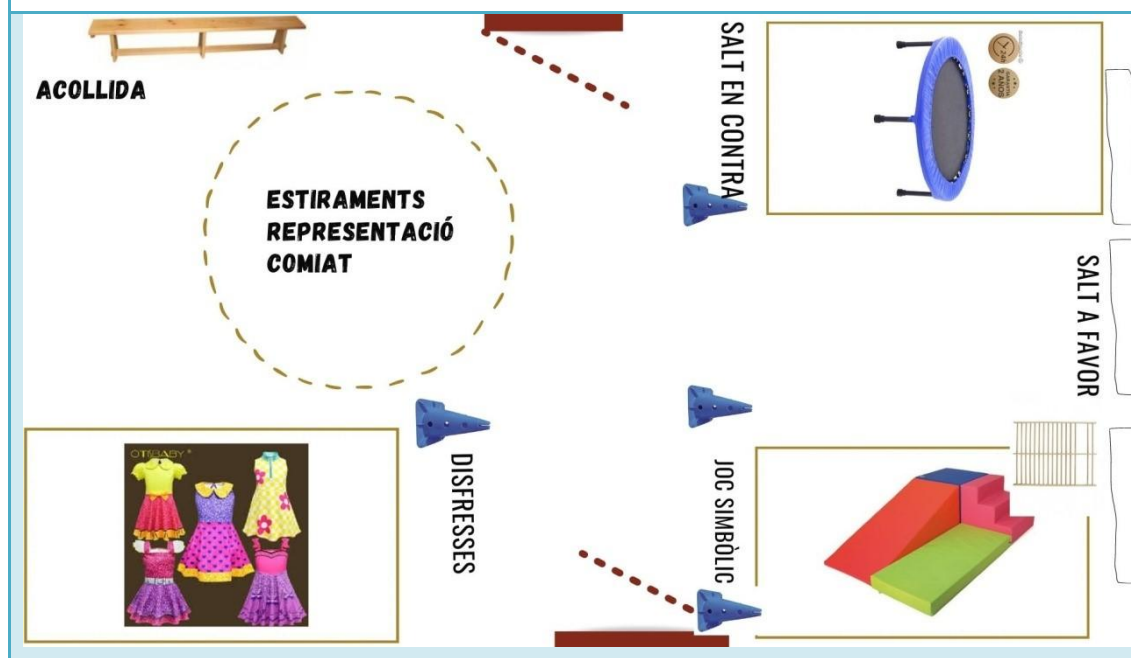
	Deixarem aquest espai de manera més lliure • Salt a favor: Es proposen salts en diferents altures. Deixarem que els infants experimentin lliurement els salts des de les espatlleres. Ambientarem el racó amb unes teles que representaran el menjar que mengen tots i cada un dels animals que hem treballat.		
REPRESE NTACIÓ	Per tronar a la calma realitzarem massatges amb unes pilotes casolanes fetes amb arròs. Primer s'experimentarà lliurement i després haurèm de seguir una consigna per part del mestre o de la mestra. A continuació, per petits grups, els infants hauran de modelar a partir de les vivències de la sessió un material en concret: plastilina.	Gran grup i petit grup.	Pilotes casolanes d'arròs. Plastilina
COMIAT	Per finalitzar, els infants es tornen a col·locar les sabates, s'acomiaden i donen pas a la següent activitat.	Gran Grup.	No serà necessari cap mena de material.
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT:			
En aquesta sessió hi desenvoluparem les mesures i els suports universals dels quals s'adreçaran a tots els infants de l'aula. Concretament, cada un dels racons de joc es			

proporciona diferents nivells, és a dir, dins del mateix racó podem trobar més o menys dificultat a l'hora d'executar el contingut que es vol treballar. A les altres activitats de la sessió s'explicarà i és desenvolupar de manera global.

INDICADORS D'OBSERVACIÓ:

En aquesta sessió utilitzarem l'observació directa i l'enregistrament d'algunes de les fases.

PLÀNOL DE LA SESSIÓ:



Annex 3: Pauta d'observació de la primera sessió del *Pràcticum II*

	Experimenta tots els racons de la sala de manera autònoma.	Mostra seguretat durant el llançament en les diferents distàncies.	Experimenta el salt en diferents distàncies.	Mostra seguretat a l'hora d'experimentar una situació que no s'ha explicat.	Plasma les pròpies vivències en la fase de representació a través del dibuix.	OBSERVACIONS
INFANT 1	4	4	4	4	4	Se l'ha hagut de reconduir perquè inclogui altres experiències durant la fase motriu. Té molt clar què vol i com ho vol.
INFANT 2	-	-	-	-	-	-
INFANT 3	-	-	-	-	-	-
INFANT 4	4	4	3	4	4	Expressa de manera adequada a través del dibuix les experiències viscudes.
INFANT 5	3	3	3	3	2	Intenta provar tot el que se li proposa, sense cap precaució. Es per aquest motiu que si hi ha un racó amb perill s'ha de vigilar més sovint. Reforç amb la representació a través del dibuix.
INFANT 6	4	4	4	4	4	
INFANT 7	4	4	4	3	4	
INFANT 8	4	4	4	4	4	Té preferències en alguns racons, però no té cap inconvenient de voler provar

						els altres i buscar altres alternatives de joc.
INFANT 9	4	4	4	3	4	A l'hora de la relaxació es centra amb els seus companys, en comptes de seguir el que es demana. El joc motor es desenvolupa de manera adequada.
INFANT 10	4	4	4	4	4	
INFANT 11	4	4	4	4	4	
INFANT 12	4	4	4	4	3	Se l'ha hagut de reconduir perquè inclogui altres experiències durant la fase motriu. Té molt clar què vol i com ho vol
INFANT 13	4	4	4	4	4	Té un joc motor més individual. Experimenta tot l'espai de manera més autònoma.
INFANT 14	-	-	-	-	-	-
INFANT 15	4	4	4	4	4	Té un joc motor més individual. Experimenta tot l'espai de manera més autònoma.
INFANT 16	4	3	4	4	4	Posa moltes ganes de fer les coses i planifica què farà ara i que pot fer després.
INFANT 17	3	4	4	2	4	A l'hora de crear situacions que no s'han explicat anteriorment ha preguntat i ha hagut d'observar a un company seu per tal de realitzar-lo ella mateixa.
INFANT 18	4	4	4	4	4	
INFANT 19	4	4	3	3	4	Poca confiança a l'hora de provar un

						racó, però es constant i lluitadora. Acaba realitzant tot allò que es proposa.
INFANT 20	4	4	4	4	4	
INFANT 21	-	-	-	-	-	-

Annex 4: Activitats de relaxació de les set sessions de psicomotricitat practicant el Mindfulness i les pautes d'observació emprades

Annex 4.1.: Relaxació 1

Respiració 1:	
Títol	<i>Expliquem la història de la Granota.</i>
Objectius	- Introduir del concepte de respiració. - Identificar el concepte d'expiració. - Identificar el concepte d'inspiració. - Dirigir l'atenció cap a la respiració.
Desenvolupament/ Descripció	Comencem la fase de relaxació de la següent manera: Es col·loquen els infants en rotllana, de tal manera que la mestra quedi a una posició d'igualtat cap a elles i ells. Es comença amb una petita introducció de la granota. [ANNEX.] Seguidament, un cop s'ha introduït que la granota serà l'encarregada d'acompanyar-nos durant totes les sessions, se'ls explica detalladament la petita història de la granota anomenada <i>La Granoteta respira</i>. [ANNEX.] Seguidament, la mestra farà preguntes obertes perquè els infants pensin què ha volgut dir aquesta petita història, quina finalitat té, què en pensen, com s'han sentit, entre altres, per anar introduint el concepte de respiració. Per acabar, la granota de peluix ens farà una petita introducció de com respirem (inspirar, expirar) i motivarà als infants a ser conscients per a la següent sessió on la granota ens portarà sorpreses.
Atenció a la diversitat	Hi haurà una adaptació universal durant l'explicació de la història de la Granota. Posteriorment a l'aula trobarem una fitxa amb

	l'explicació del conte amb imatges que ho representin. [ANNEX.]			
Recursos	Materials	Humans	Espaials	Temporals
	Introducció de la Granota. Història de la Granoteta.	La mestra.	Sala de psicomotricitat. Fase de relaxació.	10 minuts de la sessió a la fase de relaxació.
	Contingut extret de Snel, E. (2020). La Granoteta Respira: “ <i>El despertar de la Granota</i> ”.			
Avaluació	Graella d'observació i enregistrament. [ANNEX.]			
Paper del docent	El docent és l'encarregat de guiar la pràctica de relaxació. S'explica la història per tal de facilitar el concepte a tots els infants de la sessió. Crida l'atenció amb l'ajuda d'un peluix en concret, la granota. L'acompanyarà durant totes les sessions per representar els conceptes de forma més real.			

INTRODUCCIÓ DE LA GRANOTA:

Peluix d'una granota.

La granota és un animal curios.

Pot fer salts enormes, però també pot estar-se molt tranquil·la.

S'adona de tot el que passa al seu voltant, però no hi reacciona sempre.

Respira i es manté tranquil·la.

D'aquesta manera la granota no es cansa i no es deixa endur per la mena d'idees que li passen pel cap.

Manté la tranquil·litat. Manté la calma mentre respira.

La panxa se li infla i se li desinfla, va i ve.

Nosaltres també podem aconseguir comportar-nos com una granota.

L'única cosa que es necessita és parar atenció, atenció a al respiració. Cal atenció i serenitat.

HISTÒRIA DE LA GRANOTETA:

..... LA GRANOTETA RESPIRA A LA VORA DE L'ESTANY HI HA UNA FESTA. TOTS ELS ANIMALS ES TROBEN PER CELEBRAR EL SEU ANIVERSARI. COM QUE NINGÚ NO SAP L'EDAT QUE TÉ, ELS ANIMALS HAN DECIDIT QUE TOTS TENEN CINC ANYS. EL NOMBRE CINC ÉS MOLT BONIC, OI? SOBRE LA TAULA HI HA UN GRAN PASTÍS DE CASTANYES AMB CINC ESPELMES I TRES POTS DE MEL. SONA UNA CAMPANA I ELS ANIMALS CRIDEN: ◦ PER MOLTS ANYS! I DESPRÉS REPETEIXEN, TOTS JUNTS: ◦ PER MOLTS ANYS! FAN MOLT SOROLL! 1	 EL RATOLÍ MIRA AL SEU VOLTANT I PREGUNTA: ◦ HI ÉS TOTHOM? LA GUINEU, L'ERUGA, EL CONILL, L'ERIGO, LA MARIETA I L'OCELL REPETEIXEN CIRDANT: ◦ HI ÉS TOTHOM? FAN TANT SOROLL QUE ES DIUEN QUE SEGURAMENT HI SÓN TOTS. DONCS NO. NO HI ÉS TOTHOM! - DIU EL RATOLÍ -. ON ÉS LA GRANOTA? LA GUINEU MIRA EL CONILL, EL CONILL MIRA L'ERUGA. L'ERUGA MIRA LA MARIETA... NINGÚ NO SAP ON ÉS LA GRANOTA. 2
..... -PERÒ... MIREU QUI HI HA ALLÀ! - DIU EL RATOLÍ. MIREN A L'ALTRA BANDA DE L'ESTANY I... AÇA! LA GRANOTA ÉS ALLÀ. EL SOROLL NO L'ALTERA. NO ES MOU. ESTÀ TRANQUIL·LA. MOLT TRANQUIL·LA. TÉ LES CAMES TRANQUIL·LES, LES NATGES TRANQUIL·LES I LA BOCA NO PARLA... [TU TAMBÉ POTS SEURE TRANQUIL·LAMENT COM UNA GRANOTA?] 3	 I LLAVORS... TOTS ELS ANIMALS S'ACOSTEN. A POC A POC. VEUEN QUE ALGUNA COSA DE LA GRANOTA ES MOU UNA MICA. ◦ QUÈ ÉS ALLÒ... QUE ES MOU UNA MICA TOTA L'ESTONA? ◦ ÉS LA MEVA RESPIRACIÓ - DIU LA GRANOTA - LA RESPIRACIÓ DINS DEL MEU VENTRE. LA RESPIRACIÓ ES MOU LENTAMENT DINS DEL VENTRE DE LA GRANOTA. EL VENTRE PUJA UNA MICA... I BAIXA UNA MICA. IGUAL COM FAS TU I COM FAS JO. TU TAMBÉ ET POTS POSAR LES MANES SOBRE EL VENTRE... AL LLOC ON NOTES QUE EL VENTRE ES MOU UNA MICA. HO SENTIS? JO TAMBÉ HO SENTO... HO FAS MOLT BÉ... SAPS ESTAR TRANQUIL COM UNA GRANOTA... 4
..... RESPIRA TRANQUIL·LAMENT AJUDA. AJUDA QUAN HAS CAIGUT. QUAN ESTÀS ENFADAT O UNA MICA TRIST, O QUAN NO TENS GENS DE GANES DE FER ALGUNA COSA. LA RESPIRACIÓ I LA GRANOTA SÓN LES TEVES AMIGUES. TORNEM A MIRAR LA RESPIRACIÓ DINS DEL VENTRE DE LA GRANOTA? ◦ ADEU, GRANOTA... FINS DEMÀ... ◦ ADEU (NOM DE L'INFANT) - DIU LA GRANOTA -, FINS DEMÀ... 5	

	Pren iniciativa a explorar amb el cos el concepte d'inspiració	Pren iniciativa a explorar amb el cos el concepte d'expiració.	Dirigeix l'atenció cap a la respiraci ó.	Mostra atenció a l'explicació de la història de la granota.	OBSERVACIONS
INFANT 1	4	4	4	4	Ha mostrat interès, però ha costat mantenir el torn de paraula. Se li ha hagut de dir bastants cops que ha de parlar més fluix. La part d'experimentar la respiració ha sigut adequada i ho ha entès ràpid.
INFANT 2	-	-	-	-	-
INFANT 3	3	3	2	3	En moments de relaxació la seva tendència es cridar l'atenció. En aquest cas ho ha fet distraient els seus companys i companyes del voltant.
INFANT 4	3	3	3	3	
INFANT 5	3	3	3	4	
INFANT 6	4	4	4	4	

INFANT 7	4	4	4	4	
INFANT 8	4	4	4	4	Mostra interès i confiança a l'hora de representar les diferents posicions del conte.
INFANT 9	4	4	4	3	
INFANT 10	3	3	4	4	
INFANT 11	3	3	3	3	
INFANT 12	2	2	2	3	Ha costat seguir el fil de la història, tot i que, al repetir el que la granota fa es sent més còmode i ho ha practicat.
INFANT 13	3	3	4	4	
INFANT 14	3	3	3	3	
INFANT 15	4	4	4	4	Poca participació, però li ha cridat l'atenció.
INFANT 16	4	4	4	4	Ha entès el concepte de respiració i quan ha tinut a la titella a les mans ho ha resprodut amb les seves propies mans. Ha identificat i després ho ha interpretat des d'un punt de vista extern.
INFANT 17	4	4	4	4	L'hora de relaxar-se es posa tensa, però en aquest cas s'ha relaxat quan ha vist que s'explicava un conte. Manté l'atenció a la història i ha resprodut els moviments correctament.

INFANT 18	4	3	3	4	
INFANT 19	4	4	4	4	
INFANT 20	-	-	-	-	-
INFANT 21	3	3	2	2	

1	Mai
2	Sovint
3	Quasi sempre
4	Sempre
-	No han assistit a l'escola

Annex 4.2.: Relaxació 2

Respiració 2				
Títol	<i>Aprenem a estar atents a la respiració.</i>			
Objectius	- Dirigir l'atenció cap a la respiració. - Estar atents a l'àudio. - Reconèixer el concepte d'expiració - Reconèixer el concepte d'inspiració.			
Desenvolupament/ Descripció	Durant aquests 10 minuts els infants han de començar a tranquil·litzar-se. Cada un explora l'espai de la sala de manera més lliure i decideixen on es poden estirar per estar tranquils i atents com una granota. La mestra explica que durant la sessió d'avui s'introdueix una petita història i que han de fer el possible per estar atents. Tot i això, també se'ls explica que en un altre moment es repetirà l'activitat per aquelles persones que estan nervioses o bé, no han tingut un bon dia. Es posa l'àudio. Posteriorment, un cop finalitzat l'àudio, es fa una rotllana i de forma individual els infants han d'expressar amb paraules que han sentit. Per finalitzar la relaxació, la mestra explica que aquesta activitat la tornarem a fer més endavant i que el pròxim cop han d'estar més atents.			
Atenció a la diversitat	Hi haurà una adaptació universal durant la fase de representació.			
Recursos	Materials	Humans	Espais	Temporals

	Àudio de la història “l’atenció com una granota”. (pista 2) del llibre <i>Tranquils i atents com una granota</i>. Reproductor de música. Matalassos.	La mestra.	Sala de psicomotricitat. Fase de relaxació.	10 minuts de la sessió a la fase de relaxació.
	Snel, E. (2018). <i>Tranquils i atents com una granota: la meditació per als infants segons el mètode mindfulness</i> (4a ed.). Barcelona: Kairós.			
Avaluació	Graella d’observació i enregistrament. [ANNEX.]			
Paper del docent	El docent és l’encarregat d’observar el comportament dels infants, intervenint quan sigui necessari. En aquest cas fa un paper d’observador.			

	Dirigeix l'atenció cap a la respiració.	Mostra iniciativa a la narració oral.	Identifica quan el seu propi cos fa una inspiració.	Identifica quan el seu propi cos fa una expiració.	OBSERVACIONS
INFANT 1	2	1	2	2	Durant la relaxació s'ha mostrat mogut, desatent, ha mostrat poc interès i intenta reclamar l'atenció de la mestra i dels infants que estan al seu voltant. La mestra indica que fa dies que vol cridar l'atenció sovint i que els moments de relaxació està molt tens.
INFANT 2	4	4	4	4	Com que no va venir a la sessió anterior, ha estat molt atenta, amb ganes d'escoltar el procés i molt participativa amb l'activitat.
INFANT 3	3	2	4	4	Acostuma a estar més atenta a la reacció de les seves companyes i dels seus companys que a la seva pròpia. El concepte d'inspirar i expirar ho relaciona a la perfecció.

INFANT 4	4	4	4	4	
INFANT 5	-	-	-	-	-
INFANT 6	4	3	4	4	
INFANT 7	4	4	4	4	
INFANT 8	4	4	4	4	
INFANT 9	4	3	4	4	Ha mostrat molta iniciativa a explicar el que es va fer durant l'altre sessió i ha entès el concepte de la granota. Sap explicar-se correctament perquè tothom l'entengui.
INFANT 10	4	4	4	4	
INFANT 11	-	-	-	-	-
INFANT 12	2	3	3	3	Ha mostrat interès durant la petita història, tot i que, des d'un punt de vista extern sembla que no estigui atent, però amb comentaris amb els altres companys ha entès el concepte de la granota.
INFANT 13	3	4	4	4	
INFANT 14	3	3	3	3	
INFANT 15	4	4	4	4	
INFANT 16	3	3	3	3	Es mostra atenta a la sessió, tot i que, es despista

					fàcilment. S'ha de treballar més concretament la relaxació perquè sempre vol abarcar-ho tot.
INFANT 17	4	4	4	4	
INFANT 18	4	4	4	4	
INFANT 19	4	3	4	4	
INFANT 20	4	4	4	4	Com que no va venir a la sessió anterior, ha estat molt atent, amb ganes d'escoltar el procés i molt participatiu amb l'activitat.
INFANT 21	-	-	-	-	-

1	Mai
2	Sovint
3	Quasi sempre
4	Sempre
-	No han assistit a l'escola

Annex 4.3.: Relaxació 3

Respiració 3:				
Títol	<i>Creem un mural per controlar la respiració.</i>			
Objectius	- Vincular el concepte d'expiració amb baixar la corba. - Vincular el concepte d'inspiració amb pujar la corba. - Estar en silenci durant la relaxació en moviment.			
Desenvolupament/ Descripció	Abans de començar l'activitat, es posa de fons una melodia que acompanyi als infants a la relaxació, a baixar les pulsacions i entendre que és hora de tranquil·litzar-se. Amb l'ajuda de la granota, s'explica en què consisteix l'activitat. Al terra de la sala es posa un mural on hi ha un seguit de corbes. A sota de cada una de les corbes hi trobem dues paraules que ja haurem estudiat a l'aula. En una hi posa inspirar i l'altre expirar. La finalitat de l'activitat és que els infants, de forma vivencial, han d'anar resseguint les corbes amb l'objectiu d'anar inspirant quan pugem i expirant quan baixem. Aquest circuit s'ha de repetir unes quantes vegades i s'ha de fer en silenci.			
Atenció a la diversitat	Hi haurà una adaptació universal durant la fase de representació. Si hi ha un infant que necessita ajuda, se'l proporcionarà seguint indicacions de la granota.			
Recursos	Materials	Humans	Espaials	Temporals
	Mural ja creat amb les corbes i les paraules <i>inspirar</i> i <i>expirar</i> .	La mestra.	Sala de psicomotricitat. Fase de relaxació.	10 minuts de la sessió a la fase de relaxació.

	Equip de música. Música relaxant.			
	Snel, E. (2018). <i>Tranquils i atents com una granota: la teva guia pràctica de serenitat</i> (1a ed.). Barcelona: Kairós.			
Avaluació	Graella d'observació i enregistrament. [ANNEX.]			
Paper del docent	El docent és l'encarregat de guiar la pràctica de relaxació. En el cas que hi hagi dubtes, s'han de buscar estratègies perquè facin l'activitat de forma correcta. Es poden motivar els infants amb l'ajuda de la granota.			

	Relaciona el moviment de pujar la corba amb la inspiració.	Relaciona el moviment de baixar la corba amb l'expiració.	Manté el silenci durant l'activitat.	OBSERVACIONS
INFANT 1	4	4	2	Ha entès el procés de l'activitat, però no ha mantingut silenci un cop ha fet el recorregut.
INFANT 2	-	-	-	-
INFANT 3	4	4	2	Ha entès el procés de l'activitat, però no ha mantingut silenci un cop ha fet el recorregut.
INFANT 4	2	2	2	Ha estat parlant amb altres companys i campanyes en comptes d'escoltar l'activitat.
INFANT 5	3	3	4	La primera vegada no ho va entendre, però a la segona volta ha mostrat interès per entendre el procés i ho ha intentat.
INFANT 6	4	4	3	

INFANT 7	4	4	4	Ho ha entès ràpidament.
INFANT 8	4	4	4	Ho ha entès ràpidament.
INFANT 9	4	4	2	Ha entès el procés de l'activitat, però no ha mantingut silenci un cop ha fet el recorregut.
INFANT 10	2	2	4	
INFANT 11	3	3	4	
INFANT 12	2	2	3	Ha estat parlant amb altres companys i campanyes en comptes d'escoltar l'activitat.
INFANT 13	4	4	4	
INFANT 14	3	3	4	Ha necessitat atenció per fer correctament l'inspiració i l'expiració.
INFANT 15	4	4	4	Té vergonya, però ho ha entès.
INFANT 16	-	-	-	-
INFANT 17	4	4	4	Ho ha entès ràpidament.
INFANT 18	4	4	4	Ho ha entès ràpidament.
INFANT 19	4	4	4	Ho ha entès ràpidament.
INFANT 20	2	2	3	Ha fet l'esforç per entendre l'activitat.
INFANT 21	4	4	4	Ho ha entès ràpidament.

1	Mai
2	Sovint
3	Quasi sempre
4	Sempre
-	No han assistit a l'escola

Annex 4.4.:Relaxació 4

Respiració 4:				
Títol	<i>Dibuixem la respiració</i>			
Objectius	- Reconèixer l'expiració - Reconèixer la inspiració - Representar gràficament l'expiració - Representar gràficament la inspiració - Explicar el dibuix a les companyes i als companys.			
Desenvolupament/ Descripció	Es col·loca a la sala un mural i colors de fusta. De fons sona una melodia tranquil·la per anar baixant el ritme de la sessió. Es fa un petit recordatori de les sessions anteriors i dels conceptes d'inspirar i expirar. Durant la sessió d'avui els infants han de dibuixar la seva respiració. Com s'han sentit durant la fase d'activitat motriu i de joc i com creuen que ha sigut la seva respiració. Tot seguit, els infants han d'explicar a la resta de la classe els dibuixos.			
Atenció a la diversitat	Hi haurà una adaptació universal durant la fase de representació.			
Recursos	Materials	Humans	Espais	Temporals
	Paper de mural.	La mestra.	Sala de psicomotricitat.	10 minuts de la sessió a la fase de relaxació.
	Colors de fusta.		Fase de relaxació.	
	Equip de música.			

	Música relaxant.			
	Snel, E. (2018). <i>Tranquils i atents com una granota: la teva guia pràctica de serenitat</i> (1a ed.). Barcelona: Kairós.			
Avaluació	Graella d'observació i enregistrament. [ANNEX.]			
Paper del docent	El docent és l'encarregat de guiar la pràctica de relaxació.			

	Identifica l'expiració a través del cos.	Identifica la inspiració a través del cos.	Representa gràficament el concepte d'expiració	Representa gràficament el concepte d'inspiració.	Defensa el seu dibuix verbalment.	OBSERVACIONS
INFANT 1	4	4	4	4	4	Ha fet una bona descripció del dibuix, ja que, ja énfasi als òrgans interns. Ha parlat dels pulmons, i del cor.
INFANT 2	4	4	4	4	4	Tot i no venir a l'anterior sessió ha experimentat de forma autònoma el concepte de inspiració i d'expiració amb altres companys i altres companyes. El què no ha entès ho ha preguntat i els companys ho han explicat correctament.
INFANT 3	4	4	4	4	4	Ha representat al paper com la persona està tancant els ulls a l'hora de respirar. Dibuixa els ossos del cos. Pot donar importància a la consciència corporal durant aquesta fase de relaxació. Comença a observar el cos humà com

						un cos global.
INFANT 4	3	3	3	3	3	
INFANT 5	3	3	3	3	3	Amb l'ajuda d'una companya ha relacionat la respiració amb el pit.
INFANT 6	4	4	4	4	4	
INFANT 7	4	4	4	4	4	Ha dibuixat la respiració a partir de l'entrada d'aire per la boca.
INFANT 8	4	4	4	4	4	Ha dibuixat la respiració a partir de l'entrada d'aire per la boca. També ha explicat a altres companyes que no van venir l'anterior sessió coneptes com la respiració.
INFANT 9	4	4	4	4	4	Verbalitza que la respiració puja i baixa. Ha dibuixat parts del cos on ella creu que es mouen a l'hora de respirar.
INFANT 10	4	4	4	4	4	
INFANT 11	-	-	-	-	-	-
INFANT 12	3	3	3	3	3	
INFANT 13	4	4	4	4	4	Verbalitza que la respiració puja i baixa.

						Ha dibuixat parts del cos on ella creu que es mouen a l'hora de respirara.
INFANT 14	4	4	4	4	4	
INFANT 15	4	4	4	4	4	
INFANT 16	-	-	-	-	-	-
INFANT 17	4	4	3	3	4	Ha necessitat ajuda per entendre què ha de dibuixar. El concepte de respiració el té molt clar, però a l'hora de representar-ho ho ha trobat massa abstracte. Finalment amb l'ajuda d'una explicació ha representat que la respiració "mou la panxa".
INFANT 18	4	4	4	4	4	
INFANT 19	4	4	4	4	4	Ha dibuixat el respirar i ho ha representat amb sortir fum de la boca.
INFANT 20	4	4	4	4	4	Ha respresentat al paper com la persona està tancant els ulls a l'hora de respirar. Dibuixa els óssos del cos. Pot donar importància a la consciència corporal

						durant aquesta fase de relaxació. Comença a observar el cos humà com un cos global.
INFANT 21	3	3	3	4	4	Verbalitza el concepte de respiració. Se n'adona que sempre ho fem, però que hi ha molts moments que no se'n recorda.

1	Mai
2	Sovint
3	Quasi sempre
4	Sempre
-	No han assistit a l'escola

Annex 4.5.:Relaxació 5

Respiració 5:				
Títol	<i>La respiració de les abelles</i>			
Objectius	- Controlar la respiració. - Mostrar interès cap a l'altre persona.			
Desenvolupament/ Descripció	Per començar la relaxació, els infants han de seure en rotllana i tranquil·litzar-se. Tanmateix, de fons sona una melodia tranquil·la per anar baixant el ritme de la sessió. L'activitat consisteix a tapar-se les orelles amb el dit índex, tancar els ulls i imitar el so d'una abella. Exemple: mmmmmmm! Abans de formar parelles, la mestra i l'ajuda de la granota, faran una exposició de l'activitat, ja que, els infants entenguin abans de fer-ho què han de fer i com. Posteriorment, es fa un petit joc per fer parelles amb els infants i han d'anar a un lloc de la sala on es sentin còmodes. Un cop s'han situat, els infants han de seguir dos rols. La persona que fa l'exercici i la persona que l'escolta. Les dues posicions han d'interpretar situacions diferents. Un cop els dos membres han realitzat l'activitat es torna a fer una rotllana i es comenta en veu alta què els hi ha semblat. Quines sensacions han tingut. Es fa un recordatori dels conceptes d'inspirar i expirar.			
Atenció a la diversitat	Hi haurà una adaptació universal durant la fase de representació. En cas que es necessiti, la mestra ha d'estar a l'abast d'aquells infants que necessiten més pautes a l'hora de executar l'activitat.			
Recursos	Materials	Humans	Espaials	Temporals

	Equip de música. Música relaxant.	La mestra.	Sala de psicomotricitat. Fase de relaxació.	10 minuts de la sessió a la fase de relaxació.
Avaluació	Graella d'observació i enregistrament. [ANNEX.]			
Paper del docent	El docent és l'encarregat de guiar la pràctica de relaxació.			

	Controla la respiració durant el teu torn.	Observa a la companya o al company.	Verbalitza l'experiència.	OBSERVACIONS
INFANT 1	3	2	3	La sessió d'avui s'ha mostrat mogut i inquiet. La relaxació ha sigut un moment de disbauxa, en comptes d'un moment de tranquil·litat.
INFANT 2	4	4	4	
INFANT 3	3	3	3	Ho fa, però es distreu constantment.
INFANT 4	4	4	4	
INFANT 5	2	2	2	Es distreu constantment, però presta atenció a les indicacions de la psicomotricista.
INFANT 6	3	3	3	
INFANT 7	3	3	3	
INFANT 8	4	4	4	Es manté atent a l'activitat i verbalitza l'experiència adequadament.
INFANT 9	3	3	3	Necessita cridar l'atenció en nombroses ocasions. Com que la seva actitud no ha sigut correcta, fa l'activitat amb l'adult, cosa que, provoca més interès i una reflexió final coherent.
INFANT 10	3	3	3	
INFANT 11	3	3	3	
INFANT 12	2	3	3	Ho fa, però es distreu constantment.

INFANT 13	3	4	2	Duu a terme l'activitat correctament, però a l'hora d'expressar el que sent no ho acaba d'expressar, necessita més temps.
INFANT 14	3	3	3	
INFANT 15	2	3	3	Es manté atenta a l'activitat i verbalitza l'experiència adequadament.
INFANT 16	3	3	3	
INFANT 17	4	4	4	Es manté atenta a l'activitat i verbalitza l'experiència adequadament.
INFANT 18	4	4	4	
INFANT 19	4	4	4	Es manté atent a l'activitat i verbalitza l'experiència adequadament.
INFANT 20	3	3	3	Ho fa, però es distreu constantment.
INFANT 21	3	4	4	Té la constant acció d'ajudar a un altre membre del grup. Hi ha moments que es preocupa més dels altres que d'ella mateixa.

1	Mai
2	Sovint
3	Quasi sempre
4	Sempre
-	No han assistit a l'escola

Annex 4.6.:Relaxació 6

Respiració 6:				
Títol	<i>Respirem amb pilotes a la panxa</i>			
Objectius	- Controlar la pilota mentre respirem - Revisar la pilota a la companya o al company			
Desenvolupament/ Descripció	Per començar la relaxació, els infants han de seure en rotllana i tranquil·litzar-se. Tanmateix, de fons sona una melodia tranquil·la per anar baixant el ritme de la sessió. La sessió consisteix a fer parelles i controlar la pilota que es posarà a sobre de la panxa. Els infants han de controlar la respiració i evitar que la pilota no caigui a terra. L'acompanyant ha d'observar què passa. La pilota es mou? No es mou? Ha caigut? Per què cau? Què passa quan no es mou? La persona no respira? I podem no respirar? Entre altres. Un cop els dos membres han dut a terme l'activitat es torna a fer una rotllana i es comenta en veu alta què els hi ha semblat. Quines sensacions han tingut. Es fa un recordatori dels conceptes d'inspirar i expirar.			
Atenció a la diversitat	Hi haurà una adaptació universal durant la fase de representació.			
Recursos	Materials	Humans	Espaials	Temporals
	Pilotes de diferents mides i colors. Matalassos. Equip de	La mestra.	Sala de psicomotricitat. Fase de relaxació.	10 minuts de la sessió a la fase de relaxació.

	música. Música relaxant.			
Avaluació	Graella d'observació i enregistrament. [ANNEX.]			
Paper del docent	El docent és l'encarregat de guiar la pràctica de relaxació. Tanmateix, ha de fer preguntes als infants perquè pensin amb iniciativa, que sentin curiositat per l'activitat.			

	Domina l'objecte mentre executa l'acció de respirar.	Examina l'acció de l'altre companya o l'altra company.	Reflexiona verbalment a l'activitat executada.	OBSERVACIONS
INFANT 1	2	2	3	Mantenir un estat de calma li produeix nerviosisme. No manté l'atenció durant un temps durader amb el temps. A l'hora de verbalitzar l'activitat ha sigut sincer i ha expressat que no li agrada gens relaxar-se. Pensa en altres coses.
INFANT 2	-	-	-	-
INFANT 3	4	4	4	
INFANT 4	4	4	4	Relaciona el pujar amb inspirar i el baixar amb expirar.
INFANT 5	3	3	3	
INFANT 6	4	4	4	
INFANT 7	4	4	4	
INFANT 8	4	4	4	
INFANT 9	3	3	3	La companyia que ha tingut durant l'activitat ha produït un canvi en l'actitud i no ha mostrat cap

				mena d'atenció. Ha mostrat poca empatia cap a l'altre infant i això ha fet que no experimenti l'activitat i per altra banda que l'altre persona no tingui l'oportunitat de gaudir de la sessió.
INFANT 10	3	3	3	Ha mostrat timidesa al començament de l'activitat, tot i que després s'ha mantingut atent i actiu.
INFANT 11	3	4	4	
INFANT 12	4	4	4	
INFANT 15	-	-	-	-
INFANT 16	-	-	-	-
INFANT 18	3	3	3	La seva companya no ha deixat que experimentés l'activitat, cosa que ha produït un estat de nervis i d'inquietud constant fins que s'ha posat fi a la sessió.
INFANT 19	3	3	4	Tot i no venir durant unes quantes sessions ha mostrat interès per assolir els continguts de l'activitat. Mostra interès i si no sap alguna cosa la

				pregunta.
INFANT 20	4	4	4	Quan ha verbalitzat l'experiència ho ha fet de forma negativa, esmentant l'activitat com un moment que no ha gaudir. L'hora de fer l'activitat s'ho ha passat bé, ha mostrat iniciativa i ha entès el concepte d'inspiració i d'expiració.
INFANT 21	4	4	4	
INFANT 22	4	4	4	Ho ha entès i ho ha exagerat perquè el company que estava amb ell ho assoleixi perfectament.
INFANT 23	3	3	3	
INFANT 24	-	-	-	-

1	Mai
2	Sovint
3	Quasi sempre
4	Sempre
-	No han assistit a l'escola

Annex 4.7.: Relaxació 7

Respiració 7:				
Títol	<i>Caminem i respirem.</i>			
Objectius	- Combinar la respiració amb les passes. - Discriminar el concepte d'expiració de la inspiració.			
Desenvolupament/ Descripció	Per començar la relaxació, els infants han de seure en rotllana i tranquil·litzar-se. Tanmateix, de fons sona una melodia tranquil·la per anar baixant el ritme de la sessió. En aquest cas, els infants han d'anar caminant per la sala, però amb indicacions de la mestra. Un exemple: - Hem de fer quatre passes inspirant i quatre expirant. - Ara hem de fer dues passes inspirant i cinc expirant. A poc a poc s'ha d'augmentar el nombre de passes i anar experimentant què passa. Un exercici interessant és saber l'opinió dels infants mentre es van realitzant les passes. Han de dir el què els hi produeix.			
Atenció a la diversitat	Hi haurà una adaptació universal durant la fase de representació.			
Recursos	Materials	Humans	Espaials	Temporals
	Matalassos. Equip de música. Música relaxant.	La mestra.	Sala de psicomotricitat. Fase de relaxació.	10 minuts de la sessió a la fase de relaxació.

Avaluació	Graella d'observació i enregistrament. [ANNEX.]
Paper del docent	El docent és l'encarregat de guiar la pràctica de relaxació. Ha de preguntar quines sensacions tenen durant l'activitat.

	Uneix la respiració amb les passes.	Coordina el moviment corporal amb la respiració.	Verbalitza el que sent durant l'activitat.	OBSERVACIONS
INFANT 1	4	4	4	Mostra autocontrol i autoconeixement del seu cos i del cos dels altres.
INFANT 2	4	4	3	
INFANT 3	4	4	4	
INFANT 4	2	2	3	Mostra seguretat a l'hora de realitzar l'activitat però es distreu constantment.
INFANT 5	2	2	2	
INFANT 6	4	4	4	
INFANT 7	4	4	4	
INFANT 8	4	4	4	Mostra autocontrol i autoconeixement del seu cos i del cos dels altres.
INFANT 9	4	4	4	
INFANT 10	4	4	3	Mostra seguretat a l'hora de realitzar l'activitat però es distreu constantment.
INFANT 11	3	3	3	
INFANT 12	2	2	2	Mostra seguretat a l'hora de realitzar l'activitat però es distreu constantment.

INFANT 13	4	4	2	
INFANT 14	3	3	2	
INFANT 15	3	3	1	No verbalitza l'activitat.
INFANT 16	4	4	4	Mostra autocontrol i autoconeixement del seu cos i del cos dels altres.
INFANT 17	4	4	4	Mostra autocontrol i autoconeixement del seu cos i del cos dels altres.
INFANT 18	-	-	-	-
INFANT 19	4	4	4	Mostra autocontrol i autoconeixement del seu cos i del cos dels altres.
INFANT 20	4	4	3	
INFANT 21	4	4	3	L'expressió de l'activitat ha costat al començament, però busca estratègies per fer-se entendre i dir el que vol transmetre.

1	Mai
2	Sovint
3	Quasi sempre
4	Sempre
-	No han assistit a l'escola

