



UNIVERSITAT  
ROVIRA I VIRGILI

Facultat de Ciències de l'Educació i Psicologia del Campus Sescelades,  
Tarragona

# L'impacte de l'Educació Física en la motivació i l'estat d'ànim en alumnes d'Educació Primària

---

Treball fi de grau

**Autora:** Silvia Moscoso Matarranz

**Tutora:** Judith Balanyà Rebollo

**Data de lliurament:** 31/05/2024

**Grau:** Educació Primària



## **AGRAÏMENTS**

L'assoliment d'aquest treball de final de grau no hauria estat possible sense l'ajuda i suport de la tutora Judith Balanyà, qui m'ha guiat durant aquest temps per donar el millor de mi en aquest treball.

Donar gràcies, també, als meus amics i amigues que sempre han estat quan s'ha necessitat i m'han ajudat en els moments més durs.

Vull agrair el suport de la meva família i de la meva parella per la confiança que tenen en mi i perquè són els que m'animen a seguir cap endavant sempre.

Finalment, vull agrair la participació de totes les persones que han format part del projecte: els experts, el centre i el docent d'educació física.



## **Resum**

Aquest treball té com a objectiu analitzar en quines activitats, el nivell de motivació dels alumnes és més elevat i en quins, el nivell de motivació disminueix. A banda, també s'observa l'estat d'ànim després d'haver fet activitat física durant cada activitat.

El projecte es duu a terme en una escola que està situada a la comarca del Tarragonès, en un entorn molt turístic a l'estiu. La metodologia que s'utilitza per poder realitzar se centra en el disseny basat en la recerca EDR de Reeves (2007), la qual conté tres fases: anàlisi, disseny i implementació i avaluació.

A més, per poder crear la proposta educativa, s'han dut a terme entrevistes a tres professionals docents relacionats amb l'àrea de l'educació física. A partir d'aquest moment, s'ha creat la situació d'aprenentatge d'onze activitats, repartides en sis sessions.

Els principals resultats d'aquesta recerca mostren que quan s'imparteixen classes teòriques, el nivell de motivació, participació i comportament és més baix que si es fan sessions pràctiques basades en el joc i el moviment. A més, els jocs que motiven més els alumnes són els jocs on han de cooperar o, per contra, competir entre ells. A més, la nota mitjana de la proposta educativa ha estat d'un 9,27 sobre 10.

**Paraules claus:** motivació, educació física, educació primària, escola d'alta complexitat.

## **Resumen**

Este trabajo tiene como objetivo analizar en qué actividades, el nivel de motivación de los alumnos es más elevado y en cuáles, el nivel de motivación disminuye. Aparte, también se observa el estado de ánimo después de haber hecho actividad física durante cada actividad.

El proyecto se lleva a cabo en una escuela que está situada en la comarca del Tarragonès, en un entorno muy turístico en verano. La metodología que se utiliza para poder realizar se centra en el diseño basado en la investigación EDR de Reeves (2007), la cual contiene tres fases: análisis, diseño e implementación y evaluación.

Además, para poder crear la propuesta educativa, se han llevado a cabo entrevistas a tres profesionales docentes relacionados con el área de la educación física. A partir de este momento, se ha creado la situación de aprendizaje de once actividades, repartidas en seis sesiones.

Los principales resultados de esta investigación muestran que cuando se imparten clases teóricas, el nivel de motivación, participación y comportamiento es más bajo que si se hacen sesiones prácticas basadas en el juego y el movimiento. Además, los juegos que motivan más a los alumnos son los juegos donde tienen que cooperar o, por el contrario, competir entre ellos. Además, la nota media de la propuesta educativa ha sido de un 9,27 sobre 10.

**Palabras claves:** motivación, educación física, educación primaria, escuela de alta complejidad.

## **Abstract**

This study aims to analyse in which activities the level of motivation of the students is higher and in which, the level of motivation decreases. In addition, the state of mind after having done physical activity during each activity is also observed.

The project takes place in a school that is in the region of Tarragonès, in a very touristy environment in summer. The methodology used to carry out this study focuses on the design based on Reeves' research EDR (2007), which consists of three phases: analysis, design and implementation, and evaluation.

In addition, to create the educational proposal, interviews were conducted with three teaching professionals involved in physical education. From this moment on, the learning situation of eleven activities, spread over six sessions, has been created.

The main results of this research show that when theoretical classes are given, the level of motivation, participation and behaviour is lower than when practical sessions are done based on play and movement. In addition, the games that motivate students the most are those where they must cooperate or, conversely, compete. In addition, the average grade of the educational proposal was 9.27 out of 10.

**Keywords:** motivation, physical education, primary education, high complexity school.



# Índex

<b>1- INTRODUCCIÓ .....</b>	<b>3</b>
<b>2- MARC TEÒRIC.....</b>	<b>5</b>
<b>3- OBJECTIUS.....</b>	<b>26</b>
<b>4 - DISSENY DE LA RECERCA .....</b>	<b>27</b>
4.1 ENFOCAMENT METODOLÒGIC .....	27
4.2 INSTRUMENTS .....	28
4.2.1. <i>Descripció dels instruments utilitzats</i> .....	29
4.3 CONTEXT .....	31
4.4. PLANIFICACIÓ DE LA RECOLLIDA DE DADES.....	32
4.5 VALIDACIÓ DE L'INSTRUMENT I LA METODOLOGIA .....	33
<b>5- DESENVOLUPAMENT .....</b>	<b>34</b>
<b>6- ANÀLISI.....</b>	<b>37</b>
6.1 INSTRUMENTS D'ANÀLISI.....	37
6.2 ANÀLISI DE LES DADES .....	38
6.2.1. <i>Entrevistes</i> .....	38
6.2.2. <i>Qüestionari d'avaluació mitjançant una escala Likert</i> .....	42
6.2.3. <i>Registre d'observació directa</i> .....	47
6.2.4. <i>Qüestionari de validació per part del docent</i> .....	52
<b>7- CONCLUSIONS .....</b>	<b>54</b>
<b>8- BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>57</b>
<b>9- ÍNDEX DE GRÀFICS.....</b>	<b>61</b>
<b>10- ÍNDEX DE FIGURES.....</b>	<b>62</b>
<b>11- ÍNDEX DE TAULES.....</b>	<b>62</b>
<b>12- ANNEXOS.....</b>	<b>63</b>



# 1- INTRODUCCIÓ

Avui dia, els infants viuen en una realitat on es prefereix no participar en activitats físiques, les quals són beneficioses per la salut i el benestar, i opten per altres activitats que no requereixen gaire esforç ni activitat física, com ara la passió pels videojocs i la comunicació amb els seus iguals a través de les xarxes socials i dispositius mòbils. (García-González, 2021).

Segons l'Enquesta Europea de Salut a Espanya (INE, 2020), durant el temps lliure, un 8,4% dels homes i un 7% de les dones majors de més de 15 anys realitzen activitat física. En contrast, un 46,5% d'homes i un 54,8% de dones no realitzen activitat física cap dia.

A més, segons la mateixa enquesta de 2017, un 30,3% dels homes i un 18,4% de les dones tenen un nivell alt d'activitat física, és a dir, la practiquen de manera rutinària. En el grup d'homes de 15 a 34 anys, predomina el nivell alt d'activitat física mentre que en el grup de 35 a 69 anys, predomina el nivell baix. En el cas de les dones d'entre 15 i 69 anys, predomina un nivell moderat o baix d'activitat física. Finalment, un 40,3% de les dones i un 32,3% dels homes es consideren sedentaris (INE, 2020).

Tradicionalment, l'educació física ha estat l'àrea curricular on es practica esport i activitat física, però el seu abast és molt més ampli. Aquesta àrea contribueix significativament al benestar dels alumnes, ajudant-los a sentir-se bé, segurs de si mateixos i motivats per participar activament. Aquests són els objectius que una educació física de qualitat hauria de tenir: fomentar l'interès per l'activitat física, la participació activa i l'esforç continu per a la millora personal (García-González, 2021).

L'impacte de l'Educació Física en la motivació es manifesta en diversos àmbits. D'una banda, els alumnes poden establir metes durant les sessions, fomentant així la disciplina i la superació personal. D'altra banda, l'ambient de les classes estimula la motivació social i les relacions personals, ja que els èxits són compartits amb l'equip.

Per aquests motius, és fonamental investigar més a fons aquest tema per comprendre millor com l'educació física influeix en la motivació dels infants. Amb aquest propòsit, s'ha creat una situació d'aprenentatge que combina activitats que requereixen més energia amb activitats més relaxades. D'aquesta manera, es podrà observar el nivell de motivació i participació dels alumnes de quart de primària d'una escola pública de la comarca del Tarragonès respecte a les activitats proposades.

A més, aquest Treball de Fi de Grau es pot relacionar amb diversos Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).

Primerament, es pot relacionar amb l'ODS 3 "Salut i benestar", ja que l'educació física promou l'activitat física regular, la qual és fonamental per prevenir malalties greus com l'obesitat, la diabetis de tipus 2 o malalties cardiovasculars. A més de prevenir aquestes malalties, l'activitat física regular ajuda a la salut mental, reduint els símptomes de depressió i ansietat i augmentant l'autoestima i l'estat d'ànim positiu.

En segon lloc, l'ODS 4 "Educació de qualitat" busca garantir una educació inclusiva, equitativa i de qualitat per a tothom. En aquest sentit, l'educació física no només millora la salut física, sinó que també és fonamental pel desenvolupament cognitiu i social dels alumnes. Ajuda els estudiants a aprendre a establir metes, cooperar, treballar en equip i desenvolupar habilitats socials, així com a millorar la concentració i el rendiment acadèmic, dos conceptes fonamentals per a una educació de qualitat. La inclusió de l'educació física en el currículum de Primària (Decret 175/2022) promou una educació integral que atén totes les àrees del desenvolupament humà.

Addicionalment, l'ODS 5 "Igualtat de gènere", es veu reflectit en l'educació física, ja que ofereix a les dones, l'oportunitat de participar i practicar esports en les mateixes condicions que els homes.

Finalment, aquesta recerca pretén analitzar l'impacte que té l'àrea d'educació física en la motivació i l'estat d'ànim dels infants.

## 2- MARC TEÒRIC

A continuació, es pot observar un esquema del marc teòric d'aquest TFG, és a dir, la recerca i la realització del marc conceptual que s'ha dut a terme.

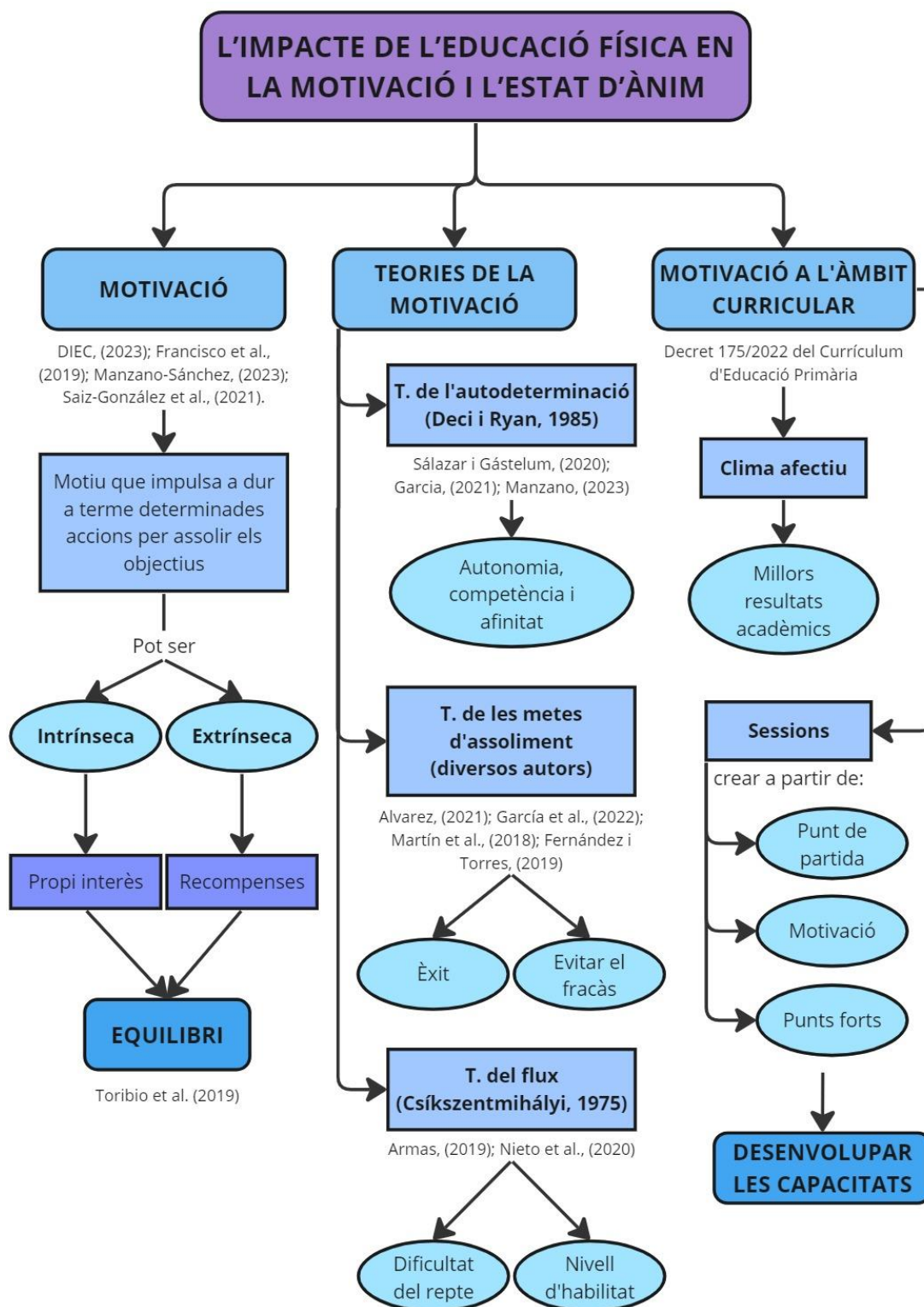


Figura 1. Esquema del marc teòric

## 1. Què és la motivació?

Segons el Diccionari de la llengua catalana de l'Institut d'Estudis Catalans (DIEC, 2023), el terme “motivació” té tres entrades, però ens quedarem amb dues que tenen més a veure amb la meua recerca. Aquestes definicions són: “Factor o conjunt de factors que indueixen a un comportament determinat” i “procés que sosté i que dirigeix l'activitat de l'organisme i el comportament dels individus.”

Des d'una perspectiva etimològica, la motivació es desglossa en dos termes: motiu i acció. En aquest context, la motivació es comprèn com el motiu o raó que impulsa a dur a terme determinades accions amb l'objectiu d'assolir fites específiques. Es pot concebre com un motor inherent a totes les persones, ja que forma part de la naturalesa humana conservar pensaments personals i propòsits raonables (Francisco et al., 2019).

La motivació és semblant al motor intern que impulsa les persones a assolir els seus objectius. Es manté activa mentre existeixi una raó que les porti a aconseguir una meta. Podem entendre-la com un punt intermedi entre la personalitat de cada individu i la forma en què duen a terme les seves activitats. En resum, la motivació és una qualitat inherent a tots, que ens permet avançar cap als nostres propòsits (Francisco et al., 2019). Es pot veure com la força que impulsa les persones a prendre accions per a assolir les seves metes i aspiracions, instant-les a superar obstacles i a perseverar enfront dels desafiaments que puguin sorgir (Manzano-Sánchez, 2023).

Altrament, involucra factors afectius, que solen ser els principals impulsors d'una motivació efectiva. Atès que l'ésser humà, per naturalesa, és sensible i emotiu, aquests elements exerceixen un paper significatiu en el procés motivacional. D'aquesta manera, la motivació es nodreix de la connexió entre els pensaments íntims, els propòsits sensats i les accions diàries, així com dels resultats que s'obtenen d'aquestes accions (Francisco et al., 2019).

En una formulació més descriptiva, es podria afirmar que la motivació guarda una connexió íntima amb el progrés de l'individu, ja que consisteix en una barreja d'influències tant externes com internes que dirigeixen les decisions que les persones prenen en diferents moments de la seva vida. Com va assenyalar Francisco et al. (2019), "La motivación actúa como el catalizador que despierta, inicia, sostiene, fortalece o

debilita la intensidad del comportamiento, culminando una vez alcanzada la meta que el individuo persigue".

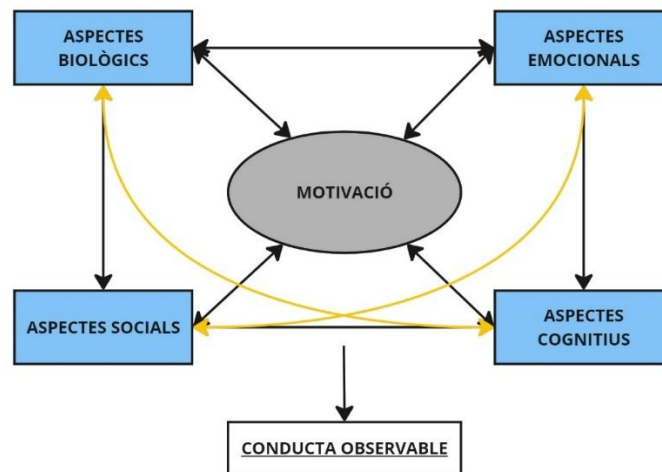
A més, la motivació impulsa les persones a actuar de manera específica per assolir metes internament conegudes. La importància de la motivació s'estén a diferents aspectes de la vida, especialment en contextos educatius i laborals. Aquest factor exerceix un paper cabdal en guiar les accions de les persones, servint com un element central que dirigeix les seves activitats i defineix els objectius cap als quals s'orienten (Francisco et al., 2019).

Per tant, les raons que porten les persones a actuar poden originar-se tant en una apreciació interna de l'activitat com en una influència externa significativa. És possible que algú se senti motivat per un autèntic interès o per un incentiu extern, o que el seu comportament estigui guiat per un compromís personal amb l'excel·lència o pel temor a la supervisió (Saiz-González et al., 2021).

En el context educatiu, aquesta motivació es reflecteix en l'interès de l'estudiant per aprendre, així com en les conductes que dirigeixen els seus esforços cap a metes a llarg i curt termini. Aquest exemple subratlla la importància de la motivació com un dels sentiments fonamentals en l'ésser humà, proporcionant energia i sorgint com a resultat d'una profunda implicació en la consecució de fites que genuïnament inspiren les persones. (Francisco et al., 2019).

D'altra banda, la motivació autònoma en el context esportiu es refereix a les accions que els esportistes trien dur a terme de manera voluntària. Aquesta categoria abasta la motivació intrínseca, la regulació integrada i la regulació identificada. En contrast, la motivació controlada es manifesta quan hi ha alguna forma de coerció, sigui intrapersonal o interpersonal. Dins d'aquest tipus de motivació s'inclouen les regulacions introjectades i externes. (Sheehan et al., 2018).

A continuació (figura 1), es mostren els diferents aspectes que formen part de la motivació de les persones. N'hi ha de quatre tipus: biològics, emocionals, socials i cognitius.

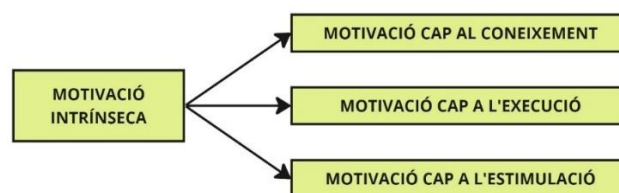


**Figura 2.** Aspectes de la motivació (Siempre creciendo, 2021)

### 1.1. Motivació intrínseca

La motivació interna, que també es denomina motivació intrínseca, ocorre quan les persones actuen de manera espontània a causa del seu propi interès. En moltes ocasions, aquesta forma de motivació resulta en sensacions de satisfacció, llibertat, autonomia, eficiència, capacitat, afinitat o grat. En conseqüència, es vincula amb la persistència en una tasca i contribueix al benestar psicològic general de qualsevol individu (Estrada, 2018).

A la següent imatge (figura 2), podem veure els tres tipus de motivació intrínseca que n'hi ha. Totes en conjunt, formen el concepte de motivació interna.



**Figura 3.** Tipus de motivació intrínseca (Siempre Creciendo, 2021)

Quan actuem per motivació intrínseca, les nostres raons per a participar en l'aprenentatge estan estretament vinculades al gaudi i a l'interès inherents a fer tasques acadèmiques. Aquest tipus de motivació representa el nivell més alt d'autodeterminació (Howard, 2022).

A banda, es relaciona amb la satisfacció personal que experimentem. Es manifesta a través de l'interès genuí, la curiositat i les nostres pròpies capacitats. A més, s'ha observat que està positivament relacionada amb la nostra habilitat per a comprendre i aprendre sobre les nostres pròpies emocions i les dels altres. També ens permet experimentar emocions noves o inusuals i expressar-les de manera autèntica (Rodríguez et al., 2021).

Aquesta motivació ens permet dur a terme accions simplement perquè volem fer-ho i perquè ens genera satisfacció interna. Va més enllà de qualsevol interès extern. És la motivació que sorgeix de manera natural en el nostre interior, especialment quan recordem la raó profunda per la qual realitzem alguna cosa (Francisco et al., 2019).

En l'àmbit de l'Educació Física, la motivació intrínseca es manifesta com una inclinació natural cap a l'assimilació, el domini, l'interès espontani i l'exploració. Està estretament lligada a actituds i valors desitjables. A més, s'ha observat una relació directa entre la motivació intrínseca i la persistència en la realització de tasques, així com un major benestar tant en nens i nenes com en adolescents (Saiz et al., 2021). Altrament, està vinculada a una disposició favorable cap a l'activitat física, una participació dinàmica en els jocs, la generació d'experiències positives en els aspectes cognitius, psicomotors i socials, així com un acompliment acadèmic destacat (Rodríguez et al., 2021). Els estudiants es trobaven plenament motivats pel genuí plaer, satisfacció i gaudi que experimenten en participar en les activitats proposades dins de l'àmbit de l'Educació Física (García, 2021).

## **1.2. Motivació extrínseca**

La motivació externa, també coneguda com a extrínseca, està vinculada a l'atractiu generat per incentius, recompenses o conseqüències presents en l'entorn. Aquests elements poden manifestar-se de diverses formes, com a premis, beneficis, expressions d'afecte, privilegis o reconeixement, entre altres (Estrada, 2018).

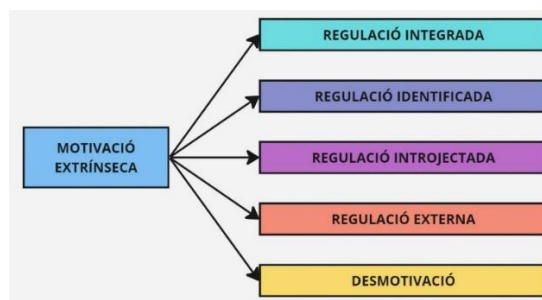
Adicionalment, s'origina en factors externs i actua com un impuls per dur a terme una acció. Les recompenses són el resultat directe d'aquest tipus de motivació (Francisco et al., 2019). Les raons per participar en l'aprenentatge estan fora del propi procés d'aprenentatge. És a dir, es considera més aviat com un mitjà per assolir altres beneficis. (Howard, 2022). Amb el temps, disminuirà el rendiment de l'individu en qualsevol àmbit,

ja que els factors externs d'aquesta motivació no es trobaran al llarg del temps (Francisco et al., 2019).

Finalment, segons la investigació de Francisco Ocaña, et al. (2019), s'ha observat que totes les emocions vinculades als resultats influeixen en la motivació extrínseca per a fer tasques. Dins d'aquestes emocions, es poden distingir dos tipus: prospectives i retrospectives. Les emocions prospectives estan directament relacionades amb els resultats immediats de les tasques. Per exemple, les expectatives de gaudi anticipatori generen una motivació extrínseca positiva. En altres paraules, quan anticipem que una activitat ens brindarà satisfacció o plaer, estem més motivats per a dur-la a terme. En resum, les nostres emocions influeixen en com percebem i ens relacionem amb les tasques, especialment quan es tracta de motivació extrínseca.

### 1.2.1. Tipus de regulacions

A continuació, mencionaré els diferents tipus de motivació extrínseca que hi ha. Per introduir breument el tema, posaré una imatge on es veuen els diferents nivells (figura 3).



**Figura 4.** *Diferents regulacions de motivació extrínseca (Sánchez, 2023)*

#### 1.2.1.1. Regulació integrada

La regulació integrada es caracteritza com una motivació addicional que reflecteix una alineació significativa entre el compromís acadèmic i els valors i necessitats personals. Encara que es conceptualitza teòricament en el punt intermedi entre motivacions intrínseques i identificades dins del marc de l'autodeterminació, existeix un consens entre els investigadors entorn de la premissa que aquesta forma de regulació demanda que els individus hagin forjat una identitat coherent prèviament. Per tant, s'observa que aquesta modalitat de motivació extrínseca rarament s'aborda en recerques enfocades en la població infantil i adolescent (Howard, 2022).

La implementació d'una regulació integrada implicaria aconseguir un grau més elevat d'autodeterminació. Un exemple d'això seria un estudiant que se sent impulsat a participar en activitats físiques i en l'assignatura d'Educació Física no sols per la importància que li atribueix a aquestes activitats, sinó també perquè les considera una expressió de la seva identitat i valors personals. En altres paraules, l'activitat física es converteix en un reflex intrínsec de la pròpia identitat de l'estudiant, la qual cosa indica un nivell més avançat de connexió personal amb aquestes activitats (García, 2021).

#### **1.2.1.2. Regulació identificada**

La regulació identificada es presenta com una forma de motivació extrínseca, però amb un major grau d'autonomia i autodeterminació. En aquest context, els estudiants atorguen un valor conscient a una meta o regulació comportamental específica. A més, l'accepten o l'assumeixen com a pròpia a causa de la seva rellevància personal (Ruiz Ortiz, 2023).

Es refereix a la capacitat de l'estudiant per a reconèixer i valorar conscientment els beneficis de l'Educació Física, així com comprendre el paper crucial que aquesta assignatura exerceix en la seva formació i la transmissió d'aprenentatges associats. Per exemple, un estudiant demostra regulació identificada quan comprèn la importància del consum adequat de fruites i verdures per a la seva salut, extrapolant aquest coneixement a la seva vida diària. De la mateixa manera, un altre estudiant interessat a adquirir habilitats motrius i fonaments tècnic-tàctics mostra regulació identificada en reconèixer que aquests coneixements poden ser transferits a la seva pràctica esportiva extraescolar (García-González, 2021).

En resum, aquesta regulació representa un estat que impulsa als estudiants a participar en activitats escolars que consideren personalment importants i significatives. Encara que no aconsegueix el nivell de motivació intrínseca, sí que implica un alt grau d'autodeterminació. Els motius identificats i els intrínsecs, quan es combinen, formen una motivació autònoma (Howard, 2022).

#### **1.2.1.3. Regulació introjectada**

La regulació introjectada implica incorporar la regulació dins d'un mateix sense acceptar-la com a pròpia. En altres paraules, encara que aquestes accions són impulsades

internament, encara es perceben amb un locus de causalitat extern i no s'experimenten com a part del jo (Ruiz, 2023).

A més, aquesta regulació representa un estat que impulsa als estudiants a participar en la seva escolarització. Encara que no assoleix el nivell de motivació intrínseca, sí que implica un grau moderat d'autodeterminació (Howard, 2022). Un estudiant amb motivació introjectada s'involucrarà en les nostres propostes amb l'objectiu principal d'obtenir satisfacció interna, com l'enfortiment de la seva autoestima i orgull, o evitar la culpa i la vergonya en participar en activitats acadèmiques per a evitar sentir-se malament o per a evitar que els altres percebin que manca d'habilitats. En conseqüència, l'estudiant no duu a terme l'activitat pels beneficis tangibles que pugui generar, no perquè sigui part integral de la seva identitat ni perquè la gaudeixi, sinó més aviat amb una motivació que té origen en factors externs (García, 2021).

#### **1.2.1.4. Regulació externa**

La regulació externa es manifesta quan la participació dels estudiants en les activitats escolars està impulsada per factors externs, com recompenses o sancions. En aquest cas, els individus no tenen control directe sobre aquestes motivacions. A més, aquesta regulació transmet baixos nivells d'autodeterminació. En conjunt, aquestes regulacions externes i introjectades formen una motivació controlada (Howard, 2022). La regulació externa de la conducta es refereix a la motivació extrínseca en la qual les accions es realitzen per a complir amb demandes externes o recompenses contingents (Ruiz, 2023).

Aquesta regulació es refereix a la situació en la qual els estudiants participen en una activitat simplement perquè se senten obligats, ja que busquen obtenir recompenses externes proporcionades pel professorat, com a premi per portar a cap unes certes conductes motores que se sumen a un rànquing general, o l'obtenció d'una qualificació en l'assignatura. En aquest context, els estudiants també busquen evitar possibles càstigs o represàlies, com rebre l'atenció del professor de manera negativa, ser renyats, o ser obligats a fer exercicis físics com a càstig, com donar voltes al pati o dur a terme esquats i flexions (García, 2021).

#### **1.2.1.5. Desmotivació**

La desmotivació, també coneguda com a falta de motivació, es manifesta quan no existeix la disposició per a emprendre accions. En situacions de falta de motivació, les persones tendeixen a abstenir-se d'actuar o realitzen accions de manera apàtica, sense un propòsit clar. Aquest fenomen pot originar-se a causa de no assignar el valor adequat a una activitat, la percepció d'incompetència per a dur-la a terme, o l'absència d'expectatives positives respecte als resultats que s'esperen obtenir. (Ruiz, 2023).

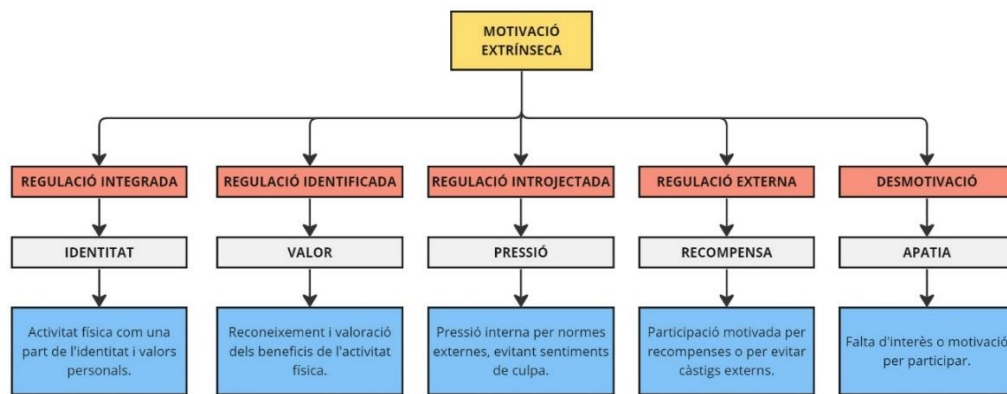
A banda, la falta de motivació es manifesta quan un alumne mostra poc interès cap a l'aprenentatge i el coneixement. Aquesta apatia s'origina en la percepció d'escassos beneficis en les seves activitats educatives, la qual cosa condueix a una actitud de desinterès, desgrat i resistència a participar en l'entorn educatiu de l'aula (Alvarez, 2021).

Representaria la forma més distant del que busquem com a educadors, ja que es tracta d'una motivació que no prové de l'autodeterminació. En aquest cas, es caracteritza per la completa falta d'interès i participació dels estudiants, tant en la nostra interacció com en la matèria que estem ensenyant (García, 2021).

Altrament, també existeix desmotivació per part dels docents, a causa de les relacions interpersonals de l'escola, a l'estrès i l'ansietat, al propi desinterès, etc. Aquesta desmotivació pot afectar els alumnes, ja que el mestre no transmetrà les ganes i l'energia suficient perquè els nens i nenes vulguin continuar estudiant a l'escola (Vidal, 2018).

Alguns estudiants no troben un propòsit o motivació les activitats fetes a classe. A més, poden tenir dificultades per a tolerar la discrepància entre les seves expectatives i la realitat, la qual cosa a garrofes resulta en rebuig i falta de disposició per a participar en les tasques. Resumint, poden sentir-se avorrits a l'aula (Herrera, 2017)

Finalment, en l'àmbit de l'Educació Física, es presenta sovint un desafiament constant relacionat amb la falta de motivació. Aquest problema es manifesta com un estat intern complicat i restrictiu, identificat per la presència de pensaments desfavorables i una sensació de descoratjament. Si aquesta situació es torna repetitiva o persistent, podria generar conseqüències no desitjades (Ruiz, 2023).



**Figura 5.** Resum dels tipus de motivació extrínseca (elaboració pròpia)

### 1.3. Relació entre la motivació extrínseca i la motivació intrínseca

Es poden identificar diverses connexions entre la motivació intrínseca i extrínseca, amb diverses perspectives a considerar. Hi ha possibilitats que la motivació extrínseca pugui tant disminuir com potenciar la motivació intrínseca. Es planteja la idea que en les organitzacions hauria d'existir un equilibri entre totes dues formes de motivació. Així mateix, es contempla la possibilitat que la motivació intrínseca pugui ser inalterable o difícil d'augmentar (Toribio et al., 2019).

Les raons que porten les persones a actuar poden sorgir tant d'una apreciació interna de l'activitat com d'una pressió externa significativa. Pot haver-hi una inclinació a participar motivada per un interès legítim, però també pot ser influenciada per un suborn. A més, el comportament pot estar guiat per un compromís personal amb l'excel·lència o pel temor a la supervisió (Ruiz, 2023).

En un context més ampli, sorgeix la pregunta sobre l'impacte en l'interès intrínsec quan una persona participa en una activitat inherentment fascinant i comença a rebre recompenses externes per la seva realització. Es planteja la qüestió de com la introducció d'incentius externs pot afectar l'impuls intern cap a aquesta activitat (Toribio et al., 2019). Quan la motivació és intrínseca, s'experimenta un alt nivell d'autodeterminació, ja que la persona s'involucra en la tasca per plaer i satisfacció personal. En canvi, aquells motivats de manera extrínseca tendeixen a tenir un menor grau d'autodeterminació (Eduardo i Andrés, 2021).

Quan a les persones se'ls atorga alguna cosa a canvi de dur a terme una tasca, s'observa una disminució en la seva motivació per a realitzar-la. Aquest fenomen es manifesta especialment quan s'ofereix una recompensa abans que l'individu emprengui l'activitat. En aquest cas, l'atenció, l'esforç i el valor associat a l'acció es desplacen cap a la recompensa anticipada, portant l'individu a percebre la tasca com un mitjà per aconseguir aquest premi, en lloc de considerar-la com una fi en si mateixa. Aquest canvi en la percepció pot resultar en una pèrdua d'interès intrínsec en l'activitat en qüestió (Toribio et al., 2019).

La intrínseca fascinació d'una activitat es pot desglossar en dues dimensions. En primer lloc, les activitats que presenten un nivell òptim de desafiament, característiques distintives i estímuls marcats per la complexitat, novetat i imprevisibilitat tendeixen a elevar la motivació intrínseca. En segon lloc, la percepció pròpia de competència i l'autodeterminació actuen com a facilitadors d'aquesta motivació intrínseca. Quan els individus s'enfronten a activitats que posseeixen les característiques esmentades anteriorment, és comuna observar conductes impulsades intrínsecament, com ara l'exploració, la recerca, la persistència i l'abordatge de desafiaments (Toribio et al., 2019).

Per acabar, la teoria de l'autodeterminació (TAD) assenyala la presència de diversos estímuls que faciliten el pas d'una motivació extrínseca cap a una motivació intrínseca. Un exemple d'aquests estímuls és el lliurament d'una explicació lògica sobre la utilitat o els beneficis associats a dur a terme una activitat, així com la raó per la qual val la pena dedicar esforç a aquesta (Toribio et al., 2019).

#### **1.4. Relació entre la motivació i l'estat d'ànim**

La connexió entre motivació i emoció és recíproca, ja que les emocions poden servir com a impulsors d'accions específiques i també com a senyals dels processos d'adaptació individual. Això ens proporciona informació sobre la motivació de la persona. En aquest sentit, estem parlant d'un procés dual en el qual tant la motivació com l'emoció exerceixen rols significatius, manifestant-se en el comportament humà, l'esfera cognitiva i les decisions (Estrada, 2018).

Les persones que es dediquen regularment a l'activitat física solen exhibir nivells baixos d'ansietat, depressió, hostilitat i fatiga, mentre experimenten un alt nivell de vigor. A més,

el seu estat d'ànim tendeix a ser bastant constant, la qual cosa influeix significativament en els seus processos cognitius i comportaments (Razo et al., 2023).

Finalment, en l'àmbit de la neurociència, els progressos en l'estudi de la motivació i l'emoció han assenyalat la necessitat d'abordar la motivació des de tres perspectives fonamentals. Es destaca la importància d'examinar les estructures cerebrals específiques, com l'amígdala i l'hipotàlem. A més, la dopamina és l'element central en les experiències plaents, la qual cosa incrementa la motivació cap a tasques específiques (Estrada, 2018).

## **2. Impacte de l'Educació Física en l'estat d'ànim de l'alumnat**

Segons l'estudi de Ruiz (2023), els nens i nenes que van tenir mestres amb qualitats personals positives, com ser amables, alegres i promoure la democràcia, van mostrar un major entusiasme per l'Educació Física. La presència de professors amb trets agradables i una actitud simpàtica, així com la seva disposició constant per a fer costat als estudiants, va resultar en un procés d'aprenentatge més efectiu i motivador per als nens. A més, aquesta aproximació positiva va contribuir al desenvolupament òptim d'aspectes fonamentals de la seva personalitat.

L'educació física escolar, en la seva qualitat de disciplina curricular, té el potencial d'afavorir significativament l'increment de l'activitat física diària desitjada, amb l'objectiu d'impactar positivament en la salut tant física com psicològica. Mitjançant la inclusió de continguts convencionals, com a jocs, esports, ball i lluita, i l'aplicació d'enfocaments metodològics innovadors, les classes poden aconseguir que l'activitat física resulti més atractiva per a estudiants joves i nens. Això implica una estratègia integral que busca promoure hàbits saludables i el benestar integral dels alumnes (Andrade et al., 2020).

### **2.1. Relació entre l'activitat física i els neurotransmissors**

L'estudi d'Antonio et al. (2019), ha evidenciat que els efectes positius derivats de l'exercici o activitat física no es limiten només als músculs, al sistema cardiorespiratori i altres estructures corporals. De fet, el cervell també experimenta notables beneficis gràcies a la pràctica regular d'exercici o al manteniment d'hàbits actius

La realització d'activitat física es destaca com un element essencial i integrador dins dels processos educatius dels nens. Aquest aspecte resulta fonamental, ja que contribueix de manera positiva a l'estimulació i maduració de funcions cognitives clau, com ara la

memòria, l'anàlisi de resultats, la percepció i la capacitat d'elaboració. En aquest context, les funcions cognitives representen processos mentals essencials que possibiliten la comprensió i l'aprenentatge d'informació provinent de l'entorn, facilitant així la interacció amb l'entorn (Antonio & Stephanie, 2019).

Durant l'activitat física, no sols experimentem un augment en l'oxigenació cerebral i la generació de noves neurones i sinapsis, sinó que també s'alliberen substàncies significatives que influeixen tant directament com indirectament en els processos d'aprenentatge i memòria. Els factors neurotròfics constitueixen el primer grup essencial de substàncies que s'incrementen amb la pràctica de l'activitat física, i els abordarem en la següent secció. Així mateix, el segon grup crucial de substàncies que augmenta amb l'activitat física inclou neurotransmissors i hormones com a serotonina, oxitocina, dopamina, entre altres, exercint un paper fonamental en la modulació de processos cognitius, com la memòria (Gómez et al., 2020).

També s'alliberen altres substàncies, com a neurotransmissors i factors de creixement neuronal, que milloren el rendiment del cervell i, per tant, les funcions cognitives. En la infància, adoptar un estil de vida actiu comporta beneficis neurocognitius que impacten tant en la salut general com en les habilitats cognitives dels nens. L'activitat física proveeix components essencials per al funcionament cerebral en augmentar la freqüència cardíaca i la circulació sanguínia, facilitant així el subministrament addicional d'oxigen i glucosa al cervell (Antonio i Stephanie, 2019).

A escala neurològica, es pot afirmar que la pràctica d'activitat física en general comporta beneficis significatius per a qualsevol individu, sense importar el seu estat de salut. La participació en activitats físiques, ja sigui a través d'esports, exercicis o qualsevol altra forma, activa sistemes de protecció neurològica, millora la funció cognitiva en conjunt, potencia les funcions executives, estimula la generació de noves cèl·lules nervioses, promou la resistència a possibles lesions neuronals, incrementa el creixement sinàptic, i afavoreix el procés d'aprenentatge i el rendiment mental (Antonio et al., 2019).

## **2.2. Influència de l'educació física en l'estrès i l'ansietat**

La participació en activitats físiques i esportives exerceix un impacte positiu en la salut tant física com mental, ja que estimula l'alliberament d'endorfines, com s'ha mencionat abans, reduint l'ansietat, la depressió i l'estrès. Qualsevol forma d'exercici, sigui de baixa

o alta intensitat, desencadena l'alliberament d'aquestes substàncies, les quals actuen directament en el cervell, generant sensacions de benestar i relaxació immediates. A més, aquestes substàncies inhibeixen les fibres nervioses responsables de transmetre el dolor, promovent l'analgèsia i la sedació (Barbosa i Urrea, 2018). És a dir, que la pràctica regular d'exercici incrementa l'autoconfiança, el benestar i el rendiment cognitiu. Aquest impacte directe es reflecteix en la salut psicològica, la qualitat de vida, la millora dels estats emocionals i la percepció personal, mentre que s'observa una disminució en els nivells d'ansietat, depressió i estrès (Estrada, 2018).

Des d'una perspectiva pedagògica, aquesta pràctica afavoreix la formació integral de l'individu. La pràctica constant d'activitats físiques i els seus derivats comporta a un augment en la salut física i emocional, prevenint malalties com l'estrès, l'ansietat, el temor i l'empipament, entre altres. A més, l'exercici físic regular estimula l'alliberament d'endorfines, substància que proporciona una sensació de felicitat i actua com un analgèsic per a malalties relacionades amb la salut mental (Miguel i Guillermina, 2021).

Finalment, en l'àmbit psicològic, afavoreixen la tolerància a l'estrès, promouen l'adopció d'hàbits saludables, milloren l'autoconcepte i l'autoestima, redueixen el risc percebut de malaltia, generen efectes tranquil·litzants i antidepressius, milloren reflexos i coordinació, augmenten la sensació de benestar, prevenen l'insomni, regulen els cicles de somni i faciliten la socialització (Estrada, 2018).

### **2.3. Efectes en el benestar emocional**

La intel·ligència emocional es refereix a la capacitat de les persones per saber controlar les seves emocions i enfrontar els desafiaments quotidians. És a dir, implica l'habilitat d'adaptar-se i superar situacions segons les circumstàncies individuals (Piedad et al., 2021). També es descriu com un conjunt de percepcions internes, actituds i motivacions que comparteixen alguns aspectes amb les característiques essencials de la personalitat (Rodríguez et al., 2021).

En el context educatiu, tant la motivació com el desenvolupament de la intel·ligència emocional són fonamentals. Aquests dos aspectes contribueixen a millorar l'aprenentatge i el benestar dels estudiants. A més, l'educació no només s'ha de centrar en coneixements teòrics, sinó també a preparar les persones per al futur i fomentar la seva felicitat (Sebastián et al., 2019).

Les escoles que ofereixen dues hores setmanals d'educació física i dissenyen programes específics per assolir objectius de desenvolupament físic poden tenir un impacte positiu en la salut i el benestar dels estudiants. Això inclou fomentar la consciència corporal, la confiança en les habilitats físiques i un sentit general de benestar. A més, es promouen valors socials com la responsabilitat, la solidaritat, el treball en equip i el respecte per les normes i els drets humans (Kliziene et al., 2021).

### **3. Teories de la motivació en l'educació física**

En aquest tercer apartat, es mencionaran tres teories sobre la motivació en l'àrea d'educació física: la teoria de l'autodeterminació de Deci i Ryan, sobre la qual hi ha més estudis i s'ha investigat més al llarg del temps; de la teoria de les metes d'assoliment que sorgeix de diverses investigacions en el món educatiu; i finalment, de la teoria del flux (*flow*) de Csíkszentmihályi.

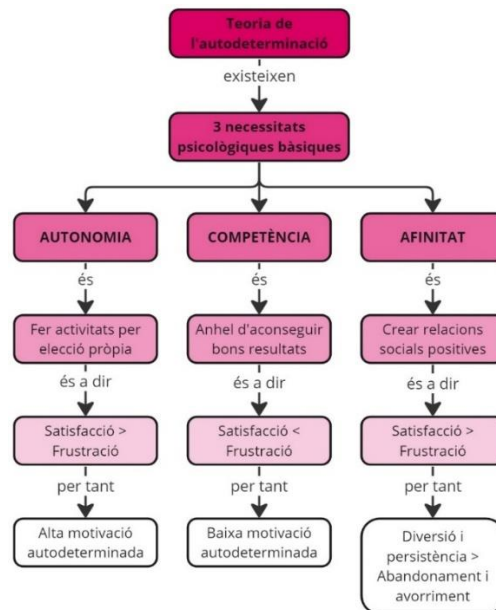
En resum, aquestes teories ens ajuden a entendre com sorgeix, es desenvolupa i augmenta la motivació en les persones. Cadascuna d'aquestes ens ofereix una perspectiva sobre el recorregut que hem de fer per assolir les nostres metes i com s'experimenta la satisfacció durant tot el procés.

#### **3.1. Teoria de l'autodeterminació**

La Teoria de l'Autodeterminació (TAD) es destaca com un enfocament fonamental en diverses àrees de la psicopedagogia. Joga un paper crucial en ajudar-nos a entendre com la motivació, la participació, el rendiment i el procés d'aprenentatge dels estudiants en Educació Física (EF) estan interconnectats, independentment del seu gènere. Aquest model s'ha convertit en un marc conceptual àmpliament acceptat per a explorar la relació entre la motivació i la pràctica de l'activitat física (AF) (Salazar i Gastélum, 2020).

Fonamentalment, segons aquesta teoria, el personal docent juga un paper essencial en la satisfacció o frustració de necessitats psicològiques fonamentals compartides per tots els estudiants i emergeix com un marc essencial per a la comprensió de la motivació humana i la seva rellevància en diverses esferes. Segons aquesta teoria, es proposa que els individus posseeixen necessitats psicològiques innates (García, 2021)

A continuació (figura 5), es fa un resum de les tres necessitats psicològiques bàsiques que intervenen en la teoria de l'autodeterminació.



**Figura 6.** Les tres necessitats psicològiques bàsiques (elaboració pròpia)

A més de les tres necessitats que la teoria de l'autodeterminació ha considerat tradicionalment, es destaca una proposta recent per part d'alguns investigadors que suggereix la presència d'una quarta necessitat: la cerca de novetat. En l'àmbit de l'Educació Física, es pot descriure com la necessitat dels estudiants de participar en vivències noves, diferents de les quals han experimentat prèviament o que difereixen de la seva rutina habitual (García, 2021).

En resum, la TAD destaca la importància d'aquestes necessitats psicològiques fonamentals en la generació i sustentació de la motivació intrínseca en diferents contextos (Manzano, 2023).

### 3.2. Teoria de les metes d'assoliment

La teoria de les metes d'assoliment està lligada directament a l'èxit i la disposició per a evitar el fracàs (Alvarez, 2021). Analitza les habilitats que cada persona té, determina els objectius i metes que l'individu es proposa depenen de les seves destreses i capacitats (Sola et al., 2020, pp. 193–203). Aquesta teoria se sintetitza en què la persona a més de pensar en el present, pensa en un futur desitjable, que li porti a una meta a llarg termini. En la motivació escolar es creu que és l'autoestima de la persona qui determina les metes que pot aconseguir en la seva motivació d'assoliment. (Alvarez, 2021).

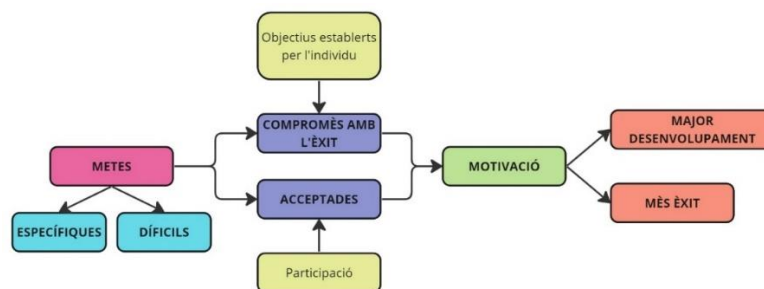
La motivació dels estudiants d'Educació Física se centra en aquesta teoria, ja que els estudiants troben motivació en esforçar-se per assolir l'èxit, buscant millorar el seu

rendiment conforme a un estàndard ideal d'assoliment. Aquest enfocament redueix la probabilitat de fracàs en les tasques d'aprenentatge (García et al., 2022).

A banda, postula la presència de dos enfocaments motivacionals: l'orientació a la tasca, també coneguda com a orientació al mestratge, que es caracteritza per establir criteris basats en l'autoavaluació; i l'orientació a l'ego, també anomenada orientació al resultat, la qual es defineix a través de la comparació amb altres externs (Martín et al., 2018).

L'ambient motivacional instigat pel mestre es refereix als senyals percebuts en l'entorn educatiu que influeixen en la definició de factors determinants per a l'èxit o fracàs. Si és motivacional, guarda relació amb tres estats emocionals positius: felicitat, alegria i satisfacció. Però, si és motivacional ego està vinculat a conseqüències emocionals adverses en les classes de EF, com l'avorriment. Així mateix, està associat amb dos estats emocionals negatius: tristesa i depressió (Fernández i Torres, 2019).

En la següent imatge (figura 7), es pot veure un esquema molt visual sobre aquesta teoria i els processos que conté.



**Figura 7.** Esquema de la teoria de metes d'assoliment (Motivaciónblog, 2015)

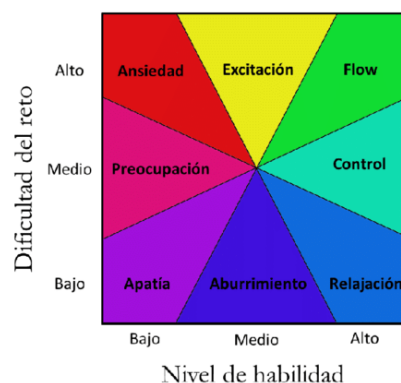
### 3.3. Teoria del flux

La teoria del Flux, proposta per Csíkszentmihályi en 1975, es vincula estretament amb la motivació intrínseca. El concepte de “flux”, descriu l'experiència en la qual les accions, pensaments i moviments es desemboquen de manera fluida i natural, generant una gran satisfacció fins i tot en situacions de dificultat. Un element clau és que el nivell d'habilitat de la persona ha d'estar d'acord amb la dificultat de la tasca per a mantenir la motivació (Armas, 2019).

Per tant, l'estat de flux denota un estat psicològic òptim en el qual tot es desemboïca de manera apropiada, aconseguint una concentració màxima que culmina en una experiència gratificant. La disposició a experimentar el flux, també coneguda com a flux disposicional, no es limita únicament a factors individuals, sinó que també està influïda per l'entorn en el qual l'individu es desemboïca (Nieto et al., 2020).

Per exemple, quan una persona aconsegueix completar una tasca, experimenta una sensació d'assoliment que impulsa la motivació per a abordar nous reptes. En contrast, si la tasca no s'assoleix, cal reajustar la motivació i buscar un nou intent. En aquest procés, la intel·ligència emocional exerceix un paper crucial en ajudar-nos a gestionar les emocions negatives que podrien sorgir i portar a l'abandó de la tasca (Armas, 2019).

En la següent figura (figura 8), es pot veure les diferents emocions que intervenen en aquesta teoria segons el nivell d'habilitat i la dificultat del repte.



**Figura 8.** Diferents estats mentals en la Teoria del Flow (Piñero, 2019)

## 4. Estratègies per fomentar la motivació i el benestar en l'educació física

### 4.1 Foment de la motivació intrínseca

L'educació física exerceix un paper essencial en les institucions educatives, ja que persegueix metes significatives com fomentar hàbits saludables que impulsin als estudiants a participar en activitats físiques i esportives. La intervenció i motivació en aquestes pràctiques es relacionen directament amb el desenvolupament integral en aspectes físics, socials i psicològics (Eduardo i Andrés, 2021).

Fomentar la motivació intrínseca dels estudiants s'aconsegueix eficaçment mitjançant l'ús de jocs, eines que ofereixen un enfocament atractiu i divertit en el context de l'educació

física. La implementació d'activitats lúdiques interessants contribueix a elevar el nivell de motivació. Especialment, els jocs que inclouen competició juguen un paper crucial en aquest procés, ja que milloren de manera significativa la motivació intrínseca dels alumnes. La introducció de l'element competitiu es revela com un factor fonamental per a generar un impacte positiu en l'augment de la motivació estudiantil (García et al., 2021).

A més, les metodologies innovadores i actives, com l'Enfocament de Jocs Tàctics (EJT), han experimentat un creixement en la seva aplicació en Educació Física, destacant els seus beneficis principals. L'enfocament EJT se centra en el joc i fomenta la participació cognitiva de l'alumne, estímulant la resolució de problemes tàctics a través del disseny de tasques d'aprenentatge i la retroalimentació utilitzada. Aquest mètode assigna un paper actiu als estudiants, la qual cosa contribueix a un augment de la seva motivació en la construcció del seu propi aprenentatge (García et al., 2022).

## **4.2. Educació física en el currículum**

En aquest apartat, s'analitzarà l'àrea d'Educació Física dins del Currículum d'Educació Física, per veure si es parla del terme de la motivació i les relacions amb les competències.

### **4.2.1. Anàlisi de l'àrea d'Educació Física al Currículum**

Segons el Decret 175/2022 del Currículum d'Educació Primària, a l'àrea d'educació física, les sessions s'han d'implementar mitjançant un clima afectiu de tot el grup que se centri sobretot en els aprenentatges, però que alhora l'alumnat s'ho passi bé, que tingui una bona actitud, que estigui ple de motivació i mostri interès per esforçar-se, aprendre, per participar i col·laborar amb altres companys o companyes. Aquest clima d'aula ajudarà a aconseguir millors resultats acadèmics dels alumnes.

Les sessions s'han de desenvolupar per mitjà de situacions motrius que treballin la motricitat. S'han de crear arran del punt de partida dels alumnes, la seva motivació i els seus punts forts. A més, s'han de dissenyar de manera que hi hagi diferents dificultats, ja que així cadascú pot adaptar-se a les seves necessitats i característiques a l'hora de dur a terme les activitats. Cal ajudar l'alumnat a desenvolupar les seves capacitats (motrius, afectives, cognitives, motivacionals, relacions interpersonals i d'inserció social...) i ensenyar a acceptar i autogestionar les emocions i el comportament, és a dir, tenir empatia amb els companys i companyes.

Utilitzar la tecnologia com a recurs per fer les sessions d'educació física, pot augmentar la motivació dels alumnes, ja que fer activitats amb codis QR, amb tauletes i dispositius mòbils, diferents aplicacions de geolocalització (com el Google Maps) és més estimulant pels nens i nenes perquè treballen amb eines que utilitzen en el seu dia a dia.

Finalment, dins de la competència específica 5 (mostrar comportaments i actituds empàtiques i inclusives en la pràctica d'activitats físiques emprant habilitats socials i processos d'autoregulació per fomentar la convivència), es tracta una mica el tema de l'automotivació dins de l'educació física, entre d'altres. Tot i això, no hi ha cap criteri d'avaluació que avaluï si els nens i les nenes tenen motivació i interès per fer la sessió d'Educació Física.

#### **4.2.3. Integració de la motivació al Currículum**

Per poder ampliar el tema de la motivació a l'àrea d'Educació Física en el Currículum d'Educació Primària a Catalunya, proposo diferents maneres per poder abordar aquest concepte.

Per començar, se suggeriran quatre objectius específics que es poden incloure per treballar la motivació:

1. Fomentar l'autonomia: ajudar els alumnes a crear i establir noves metes personals i intentar que trobin la seva motivació intrínseca a l'hora de dur a terme les diferents activitats.
2. Desenvolupar l'autoconfiança: proporcionar experiències positives i desafiantes que ajudin als nens i nenes a creure en les seves habilitats i fer que se sentin competents dins de l'àrea.
3. Promoure la persistència: insistir que la idea de l'esforç constant la superació d'obstacles són fonamentals per a l'èxit.
4. Estimular la creativitat: fomentar la creativitat en l'elecció d'activitats físiques i en la resolució de problemes relacionats amb el moviment.

Seguidament, es proposaran tres competències específiques que es podrien incloure dins d'aquesta àrea per fomentar la motivació:

1. Competència motivacional: els nens i les nenes han de ser capaços d'identificar les seves pròpies motivacions i aplicar estratègies per mantenir-se compromesos durant la pràctica d'exercici físic.

2. Competència social i emocional: desenvolupar habilitats per treballar en grup, per aprendre a fer suport als companys i companyes i saber com controlar les emocions relacionades amb l'activitat física.
3. Competència en la presa de decisions: Capacitar als alumnes perquè prenguin decisions sobre la seva participació en l'Educació Física.

#### **4.2.3. Disseny d'activitats més motivadores**

Saber dissenyar activitats a l'àrea d'Educació Física és molt important, ja que d'aquesta manera, es pot augmentar la participació activa i que els alumnes gaudeixin fent les sessions. Segons la investigació (Sola et al., 2020, pp. 193–203), els jocs han d'afavorir la identitat personal, la participació, la creativitat, la cooperació i evitar els següents aspectes: la discriminació sexual, la direcció autoritària i l'eliminació.

S'han de tenir en compte els següents aspectes:

- Varietat de jocs: s'ha d'oferir una gran diversitat de jocs per canviar les rutines i, així, oferir diferents opcions perquè els infants experimentin i trobin allò que més els motiva.
- Crear activitats que presentin un desafiament: els nens i les nenes estaran més motivats si tenen un repte a aconseguir.
- Utilitzar jocs cooperatius a les sessions: és recomanable utilitzar aquests jocs, i no els de competició, ja que fomenten la comunicació, la cohesió de grup i la col·laboració.

### 3- OBJECTIUS

Les preguntes d'investigació plantejades són:

**Pregunta general d'investigació:** Com impacta l'Educació Física en la motivació i l'estat d'ànim dels alumnes de quart de primària en una escola d'alta complexitat?

- **Pregunta 1:** Com es poden adaptar les sessions d'Educació Física per abordar aquests factors i maximitzar els beneficis per als alumnes?
- **Pregunta 2:** Com afecten les diferents activitats d'Educació Física la motivació dels alumnes?
- **Pregunta 3:** Quins tipus d'activitats físiques tenen un impacte positiu més gran en l'estat d'ànim dels alumnes?
- **Pregunta 4:** Com influeixen les activitats de treball en grup en la dinàmica i col·laboració entre els alumnes?

Per trobar resposta a aquestes preguntes es proposa el següent objectiu general:

**OBJ. General:** Analitzar l'impacte de l'educació física en la motivació i l'estat d'ànim dels alumnes de quart de primària en una escola d'alta complexitat a la comarca del Tarragonès.

- **Objectiu Específic 1:** Identificar els factors que contribueixen a la diferència en la motivació i estat d'ànim entre alumnes d'una escola d'alta complexitat.
- **Objectiu Específic 2:** Examinar la relació entre les activitats d'Educació Física i el nivell de motivació dels alumnes de quart de primària.
- **Objectiu Específic 3:** Avaluar l'impacte de les sessions d'Educació Física en l'estat d'ànim dels alumnes.
- **Objectiu Específic 4:** Determinar quines activitats dins de l'Educació Física són més efectives per fomentar la coordinació corporal i el treball en grup.

## 4 - DISSENY DE LA RECERCA

### 4.1 Enfocament metodològic

Aquest disseny d'investigació té uns processos concrets i definits, amb tres grans fases: l'Anàlisi, el Disseny i la Implementació i, finalment, l'avaluació (Figura 4). La metodologia EDR (Investigació Educativa per Disseny) comparteix els pilars essencials amb la metodologia DBR (Investigació Basada en el Disseny o *Design-Based Research*): un procés de creació cíclic, la cooperació amb experts en el tema i l'avaluació de la informació obtinguda a partir de mètodes empírics (Plomp & Nieveen, 2009).



**Figura 9.** Fases del disseny d'investigació de la metodologia Reeves (2006).

Cadascuna d'aquestes etapes del disseny de recerca (figura 4) marca una fase diferent en l'evolució d'aquesta proposta i estableix els períodes en els quals s'ha creat i desenvolupat i els elements que la conformen. Un cop s'ha superat cada fase, la recerca avança i es procedeix a la següent etapa, integrant de forma progressiva els elements de les fases anteriors.

Aquest disseny de recerca és mixt, ja que s'han utilitzat mètodes qualitius, com les entrevistes i mètodes quantitius, com els qüestionaris que s'han dut a terme a l'escola per validar la proposta educativa.

A continuació es mostra la taula de relació d'accions que intervenen en cada fase del disseny (taula 3):

<b>FASES EDR</b> <i>Fases del disseny basat en la investigació</i> <i>(Plomp &amp; Nieveen, 2009)</i>	<b>ELEMENTS</b>
<b>FASE 1:</b> Anàlisis de problemes pràctics.	Declaració del problema. Establir l'objectiu general i els específics i les preguntes de recerca.
	Revisió de la literatura i redacció del marc teòric i bibliografia.

	Creació dels instruments de la Fase 1: Entrevistes.
<b>FASE 2:</b> Disseny i desenvolupament de la intervenció educativa. Aplicació de les eines.	Disseny de la intervenció educativa: situació d'aprenentatge
	Disseny dels instruments 2 i 3 (apartat 4.2)
	Implementació de la situació d'aprenentatge.
	Mostra i context
	Recopilació de dades
<b>FASE 3:</b> avaluació de les propostes.	Disseny de l'instrument 4: Qüestionari de validació de la proposta.
	Tractament de les dades
	Anàlisi dels resultats
	Conclusions

**Taula 1.** Taula basada en els principals elements de les fases per a la investigació del disseny (modificat de Reeves, 2006)

## 4.2 Instruments

Els instruments que es faran servir per a la recollida de dades són els següents:

- Instrument 1: Entrevista a persones que tenen experiència en l'àmbit de l'Educació Física.
- Instrument 2: Qüestionari d'avaluació mitjançant una escala Likert perquè els nens i nenes avaluïn com se senten a les classes d'Educació Física.
- Instrument 3: Registre d'observació directa per avaluar la motivació dels alumnes durant les sessions.
- Instrument 4: Qüestionari de validació de la proposta educativa per part del docent.

Per tant, abans d'emplenar les caselles referents als qüestionaris, s'ha creat un apartat de consentiment conforme la persona participant presta el consentiment de participar en l'estudi i de compliment de la informació (Annex 3). A continuació es presenta la taula emprada per a la informació de protecció de dades personals.

<b>INFORMACIÓ DE PROTECCIÓ DE DADES PERSONALS</b>	
<b>Responsable</b>	El responsable del tractament de les seves dades personals és la Universitat Rovira i Virgili amb CIF Q9350003A i amb domicili fiscal al carrer de l'Escorxador, s/n, 43003, Tarragona.
<b>Finalitat</b>	Aquest qüestionari és amb motiu del Treball de Fi de Grau de Silvia Moscoso Matarranz, estudiant de 4t del Grau d'Educació Primària de la Universitat Rovira i Virgili. El qüestionari té com a objectiu validar la meua proposta educativa per observar la motivació dels alumnes. L'objectiu del meu treball de recerca és analitzar l'impacte de l'educació física en la motivació i l'estat d'ànim dels alumnes de quart de primària en una escola d'alta complexitat a la comarca del Tarragonès.
<b>Drets</b>	Pot exercir els drets d'accés, rectificació, supressió, portabilitat, limitació o oposició al tractament, mitjançant un escrit adreçat al Registre General de la URV a la mateixa adreça del domicili fiscal o mitjançant la seva presentació al Registre General de la Universitat, presencialment o telemàtica, segons s'indica a <a href="https://seuelectronica.urv.cat/registre.html">https://seuelectronica.urv.cat/registre.html</a> .
<b>Informació addicional</b>	Aquest qüestionari consta de 5 dimensions a avaluar amb diversos ítems dins de cadascuna. Cada ítem s'avalua amb una escala de puntuació de l'1 (puntuació més baixa) al 5 (puntuació més alta). A més, s'afegeix un apartat de resposta curta per afegir algun comentari, si s'escau. Finalment, hi ha una escala de l'1 al 10 per avaluar globalment l'activitat.

**Taula 2.** Protecció de dades personals d'acord amb la guia URV.

#### 4.2.1. Descripció dels instruments utilitzats

##### II. Entrevista

Dur a terme entrevistes és una tècnica on s'obté informació a través d'una conversa amb una persona experta, la qual transmet els seus coneixements i opinions a l'entrevistadora. Les entrevistes són semiestructurades, ja que l'ordre de les preguntes ja està establert, però la persona entrevista pot fer un aprofundiment sobre temes que no s'han plantejat inicialment a les preguntes. Aquest instrument aporta dades qualitatives.

El propòsit d'aquest instrument és obtenir informació sobre el tema de la motivació i l'estat d'ànim dels alumnes en l'àmbit de l'Educació Física. Aquesta entrevista va dirigida a una mostra de 2 mestres d'Educació Física i 1 professor de la universitat. Consta de 12 preguntes (vegeu annex 1) que tracten els següents temes: hores d'Educació Física a la setmana, tipus de joc o activitats, la relació entre l'EF, la motivació i l'estat d'ànim, l'activitat física i el benestar emocional, l'avaluació de la motivació en EF...

## **I2. Qüestionari d'avaluació mitjançant una escala Likert**

El qüestionari d'avaluació mitjançant una escala Likert s'usa per mesurar actituds o opinions. Aquesta eina consta, en aquest context, de cinc opcions de resposta mitjançant unes caretes perquè els infants ho entenguin millor. Els nivells són: molt d'acord, d'acord, ni d'acord ni en desacord, totalment en desacord. Aquest instrument aporta dades quantitatives a la recerca.

D'aquesta manera, els infants podran valorar com se senten després de cada activitat de la situació d'aprenentatge. Els ítems són: em sento a gust, m'agrada el que fem, em sento motivat i participo, em sento part del grup i aconseguixo fer el que la mestra em demana. A l'annex 2 es pot trobar la fitxa del qüestionari d'avaluació amb l'escala Likert. La mostra d'aquest instrument és de 15, ja que és el nombre d'alumnes a l'aula on es duu a terme.

Amb aquest instrument es podrà observar quines activitats han agradat més, quines menys, en quines hi ha hagut més motivació, en quines no tanta...

## **I3. Registre d'observació directa**

El mètode d'observació directa és una tècnica que recollia dades mitjançant la contemplació de l'objecte d'estudi dins d'una situació particular. Aquest instrument dona dades quantitatives.

En aquest cas, el registre d'observació s'usa per avaluar el comportament dels infants durant la pràctica de les activitats de la proposta. Consta de sis ítems: aplica les normes i regles, la seva conducta és respectuosa i esportiva, mostra interès, escolta a la mestra i no interromp, fa un bon ús del material i participa de forma activa. Aquests ítems s'han d'avaluar amb una escala de l'1 al 5, on l'1 és mai i el 5 és sempre.

## **I4. Qüestionari de validació de la meua proposta educativa**

L'eina de qüestionari és un document format per preguntes sobre la investigació i on es guarden les respostes dels participants. Les preguntes han d'estar redactades de forma coherent i clara i han d'estar ben organitzades per poder aconseguir la informació necessària. Aquest qüestionari dona dades quantitatives i, si s'escriuen comentaris, dades qualitatives.

El qüestionari d'aquesta recerca ha estat creat a partir de l'aplicació Google Forms. La finalitat de la utilització d'aquest instrument és la validació de la meua proposta educativa per part del mestre d'Educació Física de l'escola. Per tant, la mostra d'aquesta eina ha sigut 1.

A més, està format per 39 preguntes que es divideixen en 5 dimensions, i dins de cadascuna, hi ha diferents ítems que el mestre ha d'avaluar segons com s'hagi planificat i impartit les diferents activitats (annex 3). Les dues primeres preguntes tenen a veure amb el consentiment i tractament de dades. Les dimensions que s'avaluen són: planificació de l'activitat, funció docent, gestió d'aula, avaluació, atenció a la diversitat i, finalment, una valoració global de l'activitat amb una escala numèrica de l'1 al 10. La resta de preguntes s'han d'avaluar amb una escala de l'1 al 5 i inclouen un quadre de resposta curta per poder afegir qualsevol comentari o alguna proposta de millora. Es pot consultar el qüestionari mitjançant aquest [enllaç](#).

A continuació es mostra una taula que relaciona aquests instruments amb els objectius i les preguntes de la investigació:

Instruments	Objectiu 1	Objectiu 2	Objectiu 3	Objectiu 4	Pregunta de recerca	Mostra
I1. Entrevistes a experts	X			X	P1 i P4	3 docents d'educació física.
I2. Qüestionari alumnes		X			P2	15 alumnes de 4t de primària.
I3. Registre d'observació		X	X		P2 i P3	15 alumnes de 4t de primària.
I4. Qüestionari de validació			X		P3	Mestre d'educació física.

*Taula 3. Relació dels instruments amb els objectius, les preguntes de recerca i la mostra.*

### 4.3 Context

La part metodològica d'aquest TFG s'ha dut a terme a una escola situada a la comarca del Tarragonès, a la província de Tarragona. És una escola d'alta complexitat que, fins fa poc, era de màxima complexitat. L'elecció d'aquest centre educatiu no ha sigut a l'atzar, sinó que ha estat triat per diversos motius.

En primer lloc, aquesta escola té un significat especial, ja que és el centre on es va fer la primera estada de pràctiques, coneguda com a Pràcticum I. Gràcies a aquest temps a l'escola, es va tenir l'oportunitat de poder observar diferents sessions d'educació física i

veure el comportament dels nens i nenes en un context d'aprenentatge actiu i dinàmic. A més, avui dia és una escola d'alta complexitat, però fins fa dos anys era un centre de màxima complexitat.

El disseny d'investigació d'aquesta recerca està pensat per fer-ho amb alumnes de quart de primària, ja que el contingut d'aquesta SA va dirigir cap a cicle mitjà, més concretament el nivell triat.

La intervenció del TFG és dur a terme una situació d'aprenentatge formada per sis sessions dins de l'àrea d'Educació Física. Concretament, es treballarà el tema del cos i el ritme. Fer la situació d'aprenentatge amb aquests infants és ideal perquè podran explorar i assimilar conceptes de ritme, moviment i coordinació corporal, a més, de treballar en grups. Aquesta SA conté activitats mogudes, relaxades, teòriques i pràctiques per veure el nivell de motivació que tenen els infants a cadascuna d'aquestes.

#### 4.4. Planificació de la recollida de dades

A través dels diversos instruments comentats s'ha pogut dur a terme la recollida de dades. Aquestes s'han planificat a partir d'una avaluació inicial, una implementació de la intervenció educativa i una avaluació final.

- **Avaluació inicial (Fase 1)**

Aquesta part de la recollida de dades consta de les tres entrevistes que s'han dut a terme per tindre més coneixements sobre el tema que s'està treballant. S'han fet a tres persones que tenen relació amb l'àmbit de l'Educació Física. Es va contactar amb elles mitjançant una carta de contacte (vegeu annex 4) per demanar la participació en aquest treball. Gràcies a aquesta anàlisi es podrà valorar quin tipus d'activitat motiven més i quines menys. Es pot consultar la carta en aquest [enllaç](#).

- **Implementació de la intervenció educativa (Fase 2)**

Per poder recollir més dades durant el procés, s'ha dut a terme una situació d'aprenentatge durant tres cops per setmana, amb un total de sis sessions en dues setmanes. La finalitat d'aquesta intervenció és poder observar el nivell de motivació dels nens i nenes durant les classes mitjançant activitats individuals i en grup. Per poder fer aquesta implementació, cal dir que es va sol·licitar l'autorització per fer activitats del treball de fi de grau al centre (vegeu annex 5). Mitjançant aquest [enllaç](#), es pot veure la respectiva autorització.

- **Avaluació final (Fase 3)**

Per finalitzar, s'ha dut a terme una avaluació final per part del docent de la intervenció educativa. S'ha fet mitjançant un qüestionari de validació, com s'ha mencionat a l'apartat 4.2. Instruments.

<b>TEMPORITZACIÓ DE LA RECOLLIDA DE DADES</b>	
<b><i>Avaluació inicial</i></b>	
Entrevistes a experts en l'àmbit	Des del 6 al 25 de març de 2024
<b><i>Implementació de la intervenció educativa</i></b>	
Desenvolupament de la situació d'aprenentatge a l'escola	Dia 7, 8, 9, 14, 15 i 16 de maig
<b><i>Avaluació final</i></b>	
Qüestionari de validació de la proposta educativa	Dia 17 al 19 de maig

**Taula 4.** Taula temporització de la recollida de dades

#### 4.5 Validació de l'instrument i la metodologia

Com s'ha mencionat a l'apartat 4.1, la metodologia d'aquest treball és mixta, ja que inclou el tractament de les dades mitjançant instruments qualitatiu i quantitatiu. Per aquests instruments no ha fet falta la tècnica de judici d'experts perquè tots els ítems de les eines que es faran servir, han sigut extrets d'altres documents que ja han estat validats anteriorment.

Pel que fa a l'instrument 1 (**entrevistes a experts**), les preguntes han estat revisades i validades per la tutora d'aquest treball. Amb aquestes entrevistes he pogut conèixer una mica més que opinen els professionals sobre la relació entre l'Educació Física i la motivació i l'estat d'ànim, entre altres coses. A més, gràcies al fet de saber quin tipus d'activitats creuen ells que motiven i relaxen més, he pogut plantejar la meua situació d'aprenentatge de manera que hi hagi diversitat d'activitats.

Seguidament, per l'instrument 2 (**qüestionari d'avaluació mitjançant una escala Likert**) els ítems que s'han plantejat per poder dur-ho a terme s'han extret del treball de final del màster universitari de formació del professorat, concretament l'itinerari d'Educació Física, amb títol *Creació d'un qüestionari d'avaluació del professor per part de l'alumne* de l'Alex Bosch l'any 2017 de la Universitat de les Illes Balears. Aquest instrument ha permès veure i comparar com se sentien els alumnes entre els diferents tipus d'activitats que es plantejaven a la proposta educativa.

A continuació, els ítems de l'instrument 3 (**registre d'observació directa**) han sigut creats a partir del següent TFG: *Programación didáctica anual 3º de educación primaria de educación física*, de Teresa Rodríguez, l'any 2020 a la Universitat Pontificia Comillas, més concretament, la Facultat de Ciències Humanes i Socials. Aquesta eina m'ha servit per poder avaluar les actituds dels nens i nenes, és a dir, si respectaven als companys i companyes, si participaven, entre d'altres. Gràcies a això, he pogut comparar els resultats amb els de l'instrument 2, ja que així he pogut veure si el que veia jo des de fora era el mateix que sentien ells o a la inversa.

Finalment, l'instrument 4 (**qüestionari de validació de la proposta educativa**) s'ha creat a partir dels ítems extrets del document "*Qüestionari per a l'anàlisi de la programació didàctica i l'observació de la pràctica docent i, en el seu cas, orientadora*" de la Conselleria d'Educació, Cultura i Esport de la Generalitat Valenciana dins de l'apartat d'Educació i Formació Professional. Aquest document analitza la pròpia pràctica educativa dels docents i dona ítems per avaluar com es duen a terme les sessions amb els alumnes. No he agafat tots els ítems que surten al document, sinó que he triat els que millor s'adapten per aquest treball.

## 5- DESENVOLUPAMENT

Com ja s'ha mencionat abans a l'apartat d'enfocament metodològic, cadascuna de les fases de la recerca (figura 10), marca la temporització del treball i les característiques que integra cada etapa.

Durant la **primera fase** de la investigació, s'ha fet una revisió literària sobre el tema que es tracta, en aquest cas, l'impacte de l'Educació Física en la motivació i l'estat d'ànim en alumnes d'Educació Primària. Aquesta base teòrica s'ha extret a partir de la recerca i la lectura d'articles científics, llibres i treballs de fi de grau. Un cop, s'havia agafat la informació més rellevant, es va crear l'apartat del marc teòric amb diversos autors/es que parlen sobre idees relacionades amb el tema.

La **segona fase** ha estat el disseny de la situació d'aprenentatge anomenada "Descobrim la màgia del moviment", dirigida a l'alumnat de quart de primària. La finalitat d'aquesta proposta és observar la variació del nivell de motivació i estat d'ànim segons el tipus de joc o activitat que es faci.

Aquesta programació està formada per onze activitats repartides en sis sessions d'una hora cadascuna, aproximadament. Cada activitat s'estructura en tres parts: un joc d'escalfament, jocs on els alumnes aprenen nous continguts i un joc de tornada a la calma. En aquesta part, els infants han d'omplir la graella de l'escala de Likert. En conjunt, la situació d'aprenentatge treballa tres competències específiques i set sabers de l'àrea d'Educació Física.

A continuació, s'adjunten unes graelles que detallen breument les sessions que s'han dut a terme, les quals es poden trobar senceres a l'annex 6. A banda, en a l'annex 7, es poden veure vídeos i fotos que mostren diferents parts de la situació d'aprenentatge.

<b>SESSIÓ 1</b>		
<b>Nivell:</b> 4t de primària	<b>Temporització:</b> 60 minuts	<b>Espai:</b> Aula ordinària i pavelló
<b>Proposta:</b>		
Durant la primera part d'aquesta sessió es proposa fer una introducció sobre el tema del ritme (què és, on podem trobar, quins tipus de ritme hi ha...). D'aquesta manera, es pot veure des d'on parteixen els nens i nenes (activitat 1). A continuació, a la segona part de la sessió, es desenvolupen tres jocs que utilitzen el ritme perquè l'alumnat es vagi familiaritzant a poc a poc amb aquest concepte. Són jocs on han d'anar al ritme de la música o dels sons (activitats 2, 3 i 4).		
<b>Objectius:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar diversos ritmes de la vida diària.</li> <li>- Distingir entre diferents ritmes.</li> <li>- Triar els moviments més adequats segons el ritme.</li> </ul>		
<b>Recursos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una caixa xinesa</li> <li>- Un pandero</li> <li>- Entre 20 i 30 cercles</li> </ul>		
<b>SESSIÓ 2</b>		
<b>Nivell:</b> 4t de primària	<b>Temporització:</b> 60 minuts	<b>Espai:</b> Pati
<b>Proposta:</b>		
Durant aquesta sessió se suggereixen tres jocs més, els quals també treballen el ritme (activitat 5, 6 i 7). Primerament, s'escalfa amb una variació del joc de les cues. Seguidament, se'ls ensenya als alumnes a jugar a la rajola a africana i, finalment, es fa un joc per tornar a la calma que té relació amb el ritme.		
<b>Objectius:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demostrar la capacitat de seguir el ritme de la música.</li> <li>- Interpretar una seqüència de ritmes mitjançant el moviment.</li> <li>- Conèixer jocs d'altres cultures.</li> </ul>		
<b>Recursos:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 16 mocadors</li> <li>- Un altaveu</li> <li>- Dispositiu per posar música</li> <li>- 32 cercles.</li> </ul>		
<b>SESSIÓ 3</b>		
<b>Nivell:</b> 4t de primària	<b>Temporització:</b> 60 minuts	<b>Espai:</b> Pavelló
<b>Proposta:</b>		

En aquesta sessió es duu a terme una activitat que es divideix en dues parts. Durant la primera part, se'ls ensenya als alumnes uns passos d'aeròbic amb perquè, a la segona part de la sessió, hauran de crear una coreografia, en grups, que inclogui passos que s'han ensenyat.

**Objectius:**

- Practicar diferents passos d'aeròbic.
- Crear una coreografia amb passos d'aeròbic.
- Col·laborar de manera activa.

**Recursos:**

- 16 fitxes dels passos d'aeròbic
- Cordes
- Altaveu
- Dispositiu per posar música

**SESSIÓ 4**

**Nivell:** 4t de primària

**Temporització:** 60 minuts

**Espai:** Aula ordinària i pati

**Proposta:**

En aquesta sessió es fa un resum de tot el contingut treballat durant les sessions. Seguidament, es fan els grups del festival, de forma aleatòria. Un cop estan fets, han de començar a buscar la música que volen per la seva coreografia. Finalment, han d'anar al pati per començar a construir-la.

**Objectius:**

- Recordar els continguts treballats a les sessions.
- Crear una coreografia a partir del contingut treballat.
- Col·laborar de forma activa a la creació de la coreografia.

**Recursos:**

- Una caixa xinesa
- Un pandero
- Entre 20 i 30 cercles

**SESSIÓ 5**

**Nivell:** 4t de primària

**Temporització:** 60 minuts

**Espai:** Pati

**Proposta:**

Durant aquesta sessió es continua amb l'activitat del dia anterior, és a dir, l'alumnat ha de crear i assajar la coreografia que estan muntant pel dia del festival. Tenen tota l'hora per poder fer i preguntar si tenen algun dubte.

**Objectius:**

- Col·laborar de forma activa a la creació de la coreografia.
- Crear una coreografia a partir del contingut treballat.

**Recursos:**

- 4 cordes petites
- 1 corda gran
- Un altaveu
- Un dispositiu mòbil
- 16 cercles

**SESSIÓ 6**

**Nivell:** 4t de primària

**Temporització:** 60 minuts

**Espai:** Pavelló

**Proposta:**

En aquesta sessió, es duu a terme la coreografia que han estat assajant durant la sessió anterior. És el moment de fer el festival rítmic (producte final) on cada grup mostrarà la seva creació.

**Objectius:**

- Executar la coreografia amb ritme i fluïdesa davant dels companys/es.
- Demostrar respecte cap als companys i companyes.

**Recursos:**

- 4 cordes petites
- 1 corda gran
- Un altaveu
- Un dispositiu mòbil
- 16 cercles

## 6- ANÀLISI

### 6.1 Instruments d'anàlisi

En aquest apartat es mostra l'anàlisi de totes les dades obtingudes a través dels diferents instruments utilitzats: entrevistes, escala de Likert, registre d'observació directa i qüestionari de validació de la proposta. La tècnica principal que s'utilitza és mixta, ja que inclou dades qualitatives i quantitatives.

Primerament, l'entrevista és una eina que permet l'observació directa a través de les respostes de la persona experta en el tema a les preguntes que se li formulen. Les preguntes d'aquestes entrevistes són semiestructurades, pel fet que estan formulades en un ordre concret, però es poden tractar temes que no es van plantejar en un inici.

Seguidament, l'escala de Likert és un instrument que, en aquest cas, es desglossa en cinc nivells, on sempre hi ha un que és neutre. A través d'aquesta eina, es pot avaluar el nivell de motivació que tenen els alumnes després de cada activitat.

En tercer lloc, el registre d'observació és una eina, la qual permet fer una observació directa de l'objecte que s'estudia al llarg del temps. És una de les eines més efectives a l'hora d'avaluar el rendiment acadèmic.

Finalment, el qüestionari de validació és un document que està format per un conjunt de preguntes redactades de forma coherent i organitzades. La finalitat del qüestionari és que les respostes puguin oferir tota la informació que es necessita. Es tracta d'un qüestionari semiestructurat, ja que les preguntes són tancades perquè s'ha de puntuar de l'1 al 5 cada ítem. Però, també s'inclouen preguntes de resposta oberta que permeten una avaluació de caràcter més qualitatiu.

## 6.2 Anàlisi de les dades

En aquest apartat, es duu a terme la **tercera fase** del disseny, l'anàlisi de dades i els resultats dels diversos instruments que s'han utilitzat. En resum, es mostra l'anàlisi de les dades a partir dels instruments mencionats anteriorment (apartat 4.2)

### 6.2.1. Entrevistes

La primera entrevista es va dur a terme de forma presencial a l'escola de la persona entrevistada a Tarragona. És mestra d'Educació Física a Infantil i al primer cicle de Primària. Aquesta entrevista va durar uns 11 minuts aproximadament, ja que després tenia classe amb els infants.

La segona entrevista es va desenvolupar presencialment a la Universitat Rovira i Virgili, a la Facultat d'Educació. La persona entrevistada és professor d'aquesta mateixa universitat. Aquesta reunió va durar 17 minuts aproximadament.

Finalment, la tercera entrevista es va dur a terme també de forma presencial a l'escola de la persona entrevistada. És mestre d'Educació Física de tots els nivells de Primària, des de primer fins a sisè. Va durar uns 12 minuts la trobada.

Totes les entrevistes van ser gravades en àudio i es pot accedir a través d'aquest [enllaç](#). A més, la transcripció de cada entrevista també està disponible en aquest [enllaç](#). I a l'annex 8.

Per dur a terme l'anàlisi de les entrevistes, s'ha creat una taula on es relaciona la categoria, la pregunta, la resposta i l'anàlisi.

CATEGORIA	PREGUNTA	RESPOSTA	ANÀLISI
<b>Hores d'Educació Física a la setmana a les escoles.</b>	Què opines que hi hagi menys de dues hores d'EF?	<b>E1:</b> "Crec que aquí, igual que tota la resta de mestres, pensem que... que són poquetes." <b>E2:</b> "Pues que es un gran déficit. Tendríamos que tender a que los niños se acostumbren a hacer actividad física diaria. Por tanto, creo que es un déficit que ahora mismo tenemos en el sistema educativo." <b>E3:</b> "Tener menos de dos horas de educación física a la semana es un poco para los niños negativo, porque interesa que los niños no estén tanto rato en la silla sentados. La suerte que tengo yo es que en mi colegio hacemos de dos horas a dos horas y media por grupo."	Es pot concloure que tots tres estan d'acord que les hores que es fan setmanalment a les escoles d'Educació Física no són suficients. L'alumnat hauria de tenir una rutina diària d'activitat física i no tanta estona asseguts a l'aula.
	Les hores d'Educació física són suficients?	<b>E1:</b> "Doncs no. Si el departament no ens dona més, amb l'horari que tenim, s'hauria d'adaptar tallers, ambients o altres sessions." <b>E2:</b> "No, yo creo que no porque no tienes tiempo suficiente para trabajar conceptos, procesos, para trabajar la instauración de ciertos hábitos que vendrían muy bien para la salud de los niños." <b>E3:</b> "Si son dos horas y media, sí. A partir de que bajas de esas dos horas y media, no estimulas tanto al niño como para que pueda trabajar lo que tiene que trabajar."	Tots tres coincideixen que les hores no són suficients perquè no hi ha temps a treballar tots els continguts ni els processos que s'han de treballar a les sessions.
	Quantes hores s'haurien de fer?	<b>E1:</b> "Crec que mínim dues senceres." <b>E2:</b> "Cómo mínimo una diaria". <b>E3:</b> "Mínimo dos horas y media, máximo te puedes poner tres o cuatro horas."	Tots coincideixen que hi ha d'haver, com a mínim, dues hores senceres. Però, inclús un entrevistat diu que hauria de ser una hora diària d'Educació Física.
<b>Tipus de joc o activitats</b>	Quines activitats motiven més?	<b>E1:</b> "Els mitjans, qualsevol joc que sigui de perseguir, de matar... i els grans, sobretot, els de cooperació, però amb competició." <b>E2:</b> "Juegos y actividades que tienen un marcado carácter colaborativo" <b>E3:</b> "Podrían ser todo tipo de juegos, siempre dependiendo de cómo la persona que lo aplica, como comercialmente diríamos, venda el producto."	Els jocs que més motiven a l'alumnat, en general, són els jocs on hagin de col·laborar entre ells. La motivació també és causada per les ganances que mostra el mestre a l'hora de fer la sessió.
	Quines activitats relaxen més?	<b>E1:</b> "Les activitats que ja es relaxen i estan més tranquils sempre seria ja la tornada a la calma i sobretot els massatges." <b>E2:</b> "Suelen ser hacia el final de las sesiones o que ayudan un poco a bajar el nivel de intensidad." <b>E3:</b> "En la parte final, sobre todo en la parte final de la sesión, buscas algún tipo de actividad que no tengan que moverse tanto."	Tots comenten que els jocs on més es relaxen els alumnes són cap al final de la sessió, ja que són jocs que no requereixen tant moviment ni energia.
<b>Relació entre Educació Física, estat d'ànim i motivació</b>	L'EF influeix en la motivació i estat d'ànim?	<b>E1:</b> "Molt, perquè després d'haver fet activitat física, totes les endorfines que se segreguen fa que sempre se sentin millor. Al final fer alguna activitat que t'agrada i... s'ha demostrat que va molt bé per la memòria, per la capacitat d'aprenentatge... és des de l'educació física que podem treballar la lateralitat." <b>E2:</b> "Hombre, yo creo que ayuda a estar mejor. Emocionalmente mejor, físicamente mejor. Por tanto, yo creo que la relación con más motivación es bastante clara, ¿no?" <b>E3:</b> "Depende de la persona que aplique la actividad. Si es una persona que te enfatiza mucho, pues sí, los niños se acabarán muy motivados y querrán continuar. Si es una persona que te hace lo mismo, pero que no enfatice con los niños, puedes hacer los mismos juegos que te digan ¡Buah, vaya rollo!"	La relació entre l'Educació Física i la motivació i l'estat d'ànim és clara, pel fet que se segreguen hormones que ajuden a estar millor. Un factor que ajuda a fer que estiguin motivats és com el docent explica l'activitat i emfatitza amb els alumnes.

	Hi ha diferència en l'estat d'ànim o motivació abans de la sessió i després?	<p><b>E1:</b> “En començar sempre estan molt motivats perquè tenen moltes ganes de jugar i en acabar si han de pujar a fer una altra assignatura doncs depèn de què, hi ha que sí que estan motivats, els altres prefereixen continuar jugant.”</p> <p><b>E2:</b> “Depende de lo que hagas, eh. Sí... el docente ya lleva una dinámica positiva con los niños, los niños esperan la clase con más ganas.”</p> <p><b>E3:</b> “¡Va en aumento! Empiezas pasando la lista te vas a hacer la clase, y es que son niños que tienen ganas de participar, es que no, y de colaborar, y siempre están esperando. Siempre te buscan a ver qué puedes hacer nuevo.”</p>	La motivació en els nens va en augment durant la sessió d'Educació Física. Sí el mestre porta una actitud positiva, els alumnes ho gaudeixen més. Un cop s'acaba, hi ha infants que continuen motivats i hi ha que no.
<b>Activitat física i benestar emocional</b>	L'activitat física influeix en el benestar emocional?	<p><b>E1:</b> “Molt positivament, perquè hi ha moltes situacions de joc, interacció social, sortir a l'aula a l'aire lliure.”</p> <p><b>E2:</b> “Yo creo que influye más positivamente que otra cosa. Cuando hacemos actividad física normalmente estás bien, contento, motivado, relajado...”</p> <p><b>E3:</b> “Siempre que haces ejercicio, provocas que tu cuerpo reaccione de una manera como más estimulado, provocas que haya endorfinas, que el cuerpo se sienta más relajado, así que tiene que ver.”</p>	Tots tres estan d'acord que l'activitat física influeix positivament en el benestar emocional de les persones, ja que et sents més relaxat, més content...
	Hi ha aspectes a millorar per poder abordar temes emocionals i motivacionals?	<p><b>E1:</b> “Siempre es pot millorar. Al final has d'estar molt atenta a la personalitat de cada alumnat. A més, el volum d'alumnat a primària és elevat i has de poder arribar a tothom.”</p> <p><b>E2:</b> “Yo creo que sería más de la labor nuestra que cuando tú diseñas actividades o piensas juegos que tengas en cuenta la parte emocional, ¿no? Es más una tarea nuestra docente cómo diseñas que el propio contenido.”</p> <p><b>E3:</b> “Seguramente que sí, pero claro, en el momento que tú haces la carrera no te explican nada de esto, tienes que ir aprendiendo poco a poco.”</p>	Es pot concloure que sempre hi ha aspectes a millorar, com la metodologia, el disseny d'activitats, el fet de veure la personalitat de cada alumne... Són coses que es van aprenent quan vas agafant experiència docent.
<b>Influència de l'EF en el desenvolupament general dels alumnes</b>	Com perceps la rellevància de l'EF en el desenvolupament dels nens i nenes?	<p><b>E1:</b> “Crec que tothom sap que és molt important. Llavors, les extraescolars haurien de ser gratuïtes, i així assegurar que tothom en pugui fer.”</p> <p><b>E2:</b> “Yo te diría que es fundamental. Si tú tienes unos procesos de desarrollo motriz, los procesos de maduración, eso repercute en la parte cognitiva. El hecho es que está demostrado. Entonces, está demostrado que moviéndote también maduras a nivel cognitivo. Por tanto, la relación es evidente, más que evidente.”</p> <p><b>E3:</b> “A nivel físico, sí. Tenemos niños que lo único que hacen de deporte o de educación física es lo que hacen en el colegio, porque es llegar a casa y no hacer nada más.”</p>	Tots expressen la necessitat que els infants facin activitat física i es moguin, ja que això també desenvolupa la seva part cognitiva i madurativa.
<b>Avaluació de la motivació</b>	Com avalues la motivació?	<p><b>E1:</b> “Siempre a través de l'observació, autoavaluacions, coavaluació, mirar la seva implicació, la participació, si gaudeixen, si respecten els companys, el material, si escolten les explicacions, si fan tot el possible per superar-se.”</p> <p><b>E2:</b> “Yo creo que más que evaluar, lo que hacía era intentaba tenerlo en cuenta, identificar, porque evaluar esa parte, pero bueno, era la involucración, el ver que, si el alumno estaba predispuesto o tenía intención.”</p> <p><b>E3:</b> “La motivación pende del grado que ellos mismos expongan en el momento de hacer la actividad o que tú ves por observación directa. Yo cada día les voy anotando cómo han participado, si han participado positivamente, si han participado negativamente, si no han hecho nada. Es muy difícil evaluar emocionalmente.”</p>	Tothom concorda que l'avaluació de la motivació en Educació Física ha de ser a través d'una observació directa diària. Es valoren ítems com la participació, el respecte, les ganes de fer les coses...
<b>Factors influents en la motivació</b>	Quins factors influeixen més en	<b>E1:</b> “Siempre és amb qui fas grups, no, o amb qui els hi toca. Després també el material que treus per jugar, a quins jocs els hi has de jugar, si els agrada més o menys.”	Hi ha diversos factors i cada entrevistat m'ha dit un diferent. Els factors que consideren més importants són: amb qui

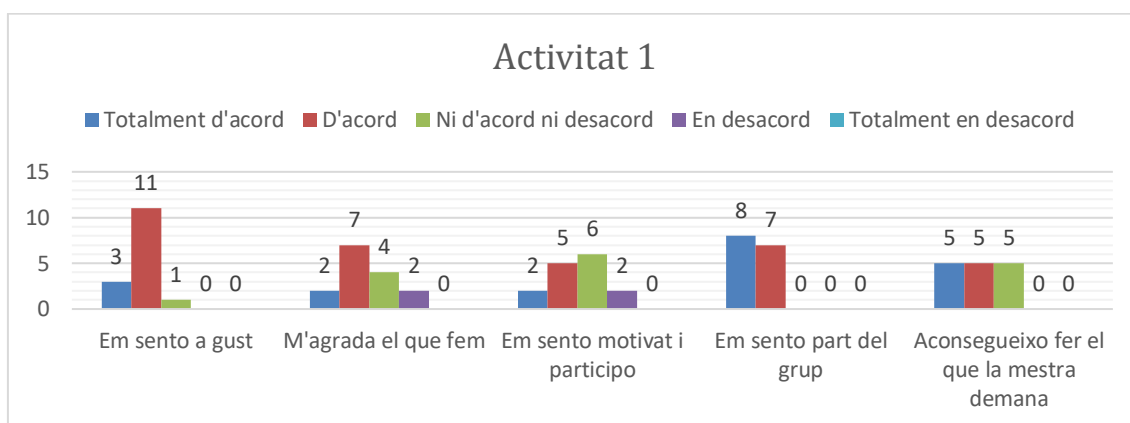
	la motivació durant les sessions?	<p><b>E2:</b> “Probablemente es que los niños tengan éxito, que lo que están haciendo sale, que están consiguiendo lo que se han propuesto, que son capaces de hacer más cosas muchas veces de las que piensan...”</p> <p><b>E3:</b> “Primero, la persona que va a hacer la clase, ¿cómo vende el producto? Al final es como un negocio esto. Depende cómo tú veas que están los niños, tienes que hacer unas cosas u otras. A partir de aquí, tú vas trabajando tu clase, pero tienes que estar atento a cómo van reaccionando cada uno de los individuos que tienes en tu grupo, que todos son diferentes.”</p>	els toca fer els grups, que els alumnes tinguin èxit i que la persona que imparteix la classe, capti l’atenció dels infants.
<b>Estat d’ànima dels nens i nenes</b>	Hi ha alguna connexió entre l’estat d’ànima a l’inici i al final de la sessió?	<p><b>E1:</b> “En general, a primària sempre estan motivats per voler jugar. Sí que n’hi ha vegades que comencen com tristos, per alguna circumstància que els ha passat anteriorment, però es parla amb ells, es reflexiona, i com que no volen deixar de jugar, i igual que durant les classes, també sempre esdevé alguna coseta que els fa retirar-se del joc, però allà està el paper del mestre de tornar a motivar, a intentar que entri en les situacions de joc.”</p> <p><b>E2:</b> “Cuando van a clase y los ves motivados. Otra cosa es que tú consigas que esa motivación se mantenga, porque a veces hacemos cosas que no acaba de conectar, pero en general yo creo que, si vienen motivados, tú lo ves y dices, aprovechas, intenta sacar parte de esa motivación que vienen e intentas hacer propuestas que enganchen con ellos.”</p> <p><b>E3:</b> “Sí, se nota mucho si haya habido algún tipo de problema se nota mucho cuando llegan a clase. O si en la clase anterior, por ejemplo, la profesora o el profesor que tenían le ha llamado la atención por alguna cosa.”</p>	A vegades, quan els alumnes estan tristos a l’inici de la sessió, és perquè ha passat alguna cosa externa a l’Educació Física que els afecta. Un cop, estan fent la classe, sembla que se n’obliden i participen perquè volen jugar.

**Taula 5.** Taula d’anàlisi de l’instrument 1. Entrevista a experts.

### 6.2.2. Qüestionari d'avaluació mitjançant una escala Likert

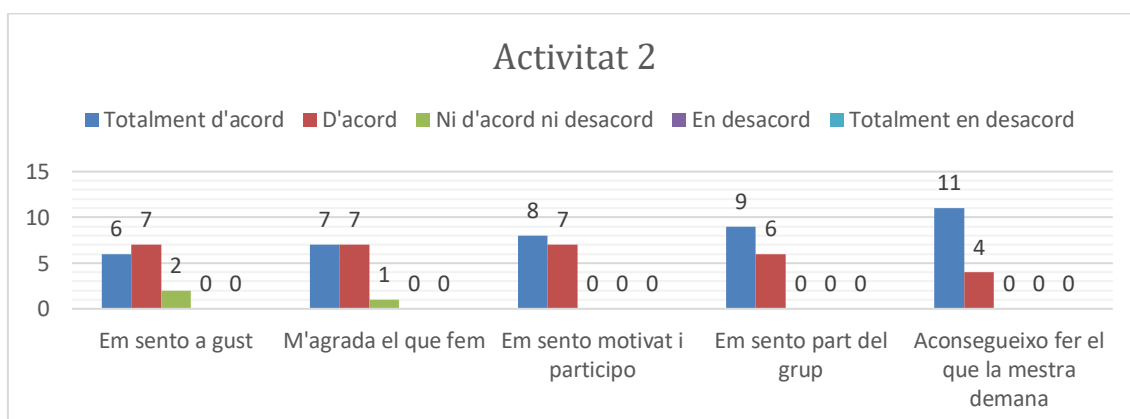
El qüestionari d'avaluació amb l'escala Likert, com ja s'ha comentat a l'apartat 4.2, consta de cinc ítems per tal d'avaluar la motivació dels alumnes després de cada activitat. A continuació, es mostren els resultats de cada activitat.

En aquest gràfic (gràfic 1) es pot veure que en aquesta activitat el nombre d'alumnes que no els agrada l'activitat és de 6, 4 que no estan ni d'acord ni en desacord i 2 que estan en desacord. A més, hi ha menys infants motivats que els que no ho estan. Tal com em van dir a les entrevistes, quan es tracta d'una activitat teòrica que requereix que els nens i nenes estiguin asseguts a la cadira, el nivell de motivació es manté baix. Tot i això, tothom va aconseguir fer el que se li proposava.



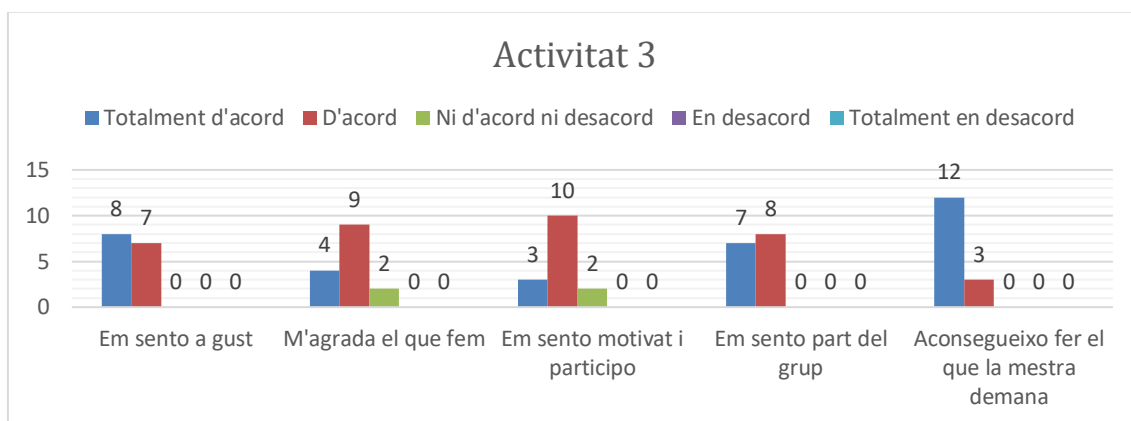
**Gràfic 1.** Escala de Likert de l'activitat 1

A continuació (gràfic 2), podem observar que com és una activitat més moguda que l'anterior, l'alumnat se sent més a gust i els agrada més el que es fa. De fet, tots els alumnes, tenen un nivell de motivació alt en comparació amb l'activitat 1. Gràcies a activitats on tothom participa i tothom es mou, tothom se sent part del grup i aconseguixen fer el que se'ls demana.



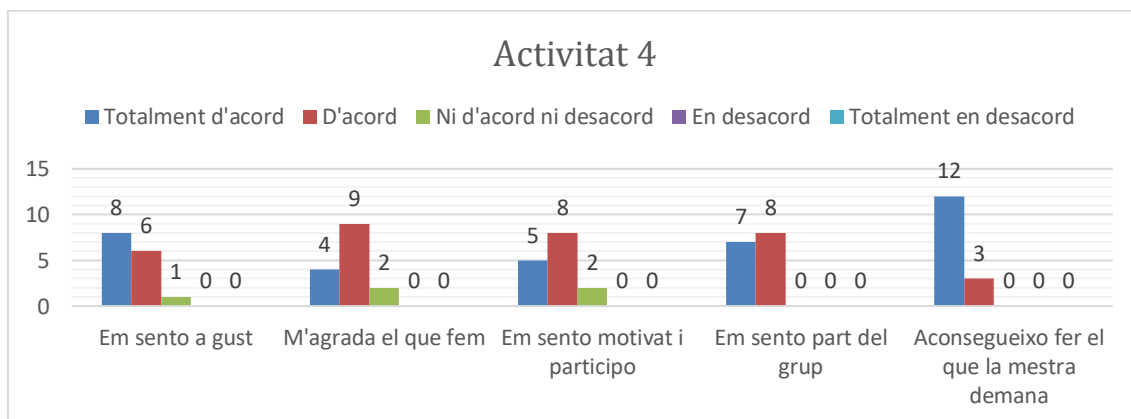
**Gràfic 2.** Escala de Likert de l'activitat 2

Els resultats d'aquesta activitat (gràfic 3) mostren que, en el moment d'haver-la acabat, els nens i nenes han gaudit de dur-la a terme i que, durant el procés es trobaven motivats per participar i per aprofitar l'oportunitat de jugar.



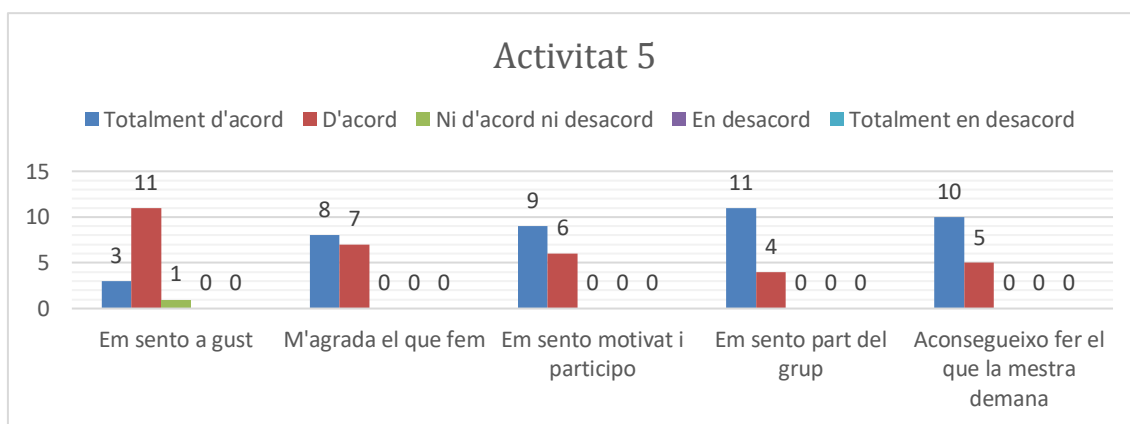
**Gràfic 3.** Escala de Likert de l'activitat 3

En el gràfic següent (gràfic 4), es pot observar que, en comparar-ho amb l'activitat anterior, el nivell de motivació dels alumnes es manté constant, quasi no varia, ja que es troba entre el “totalment d'acord” i “d'acord”. Això esdevé perquè aquesta activitat és de tornada a la calma i és un joc que has d'estar molt atent, pel fet que pot haver persones eliminades. A més, tothom va poder dur a terme l'activitat correctament.



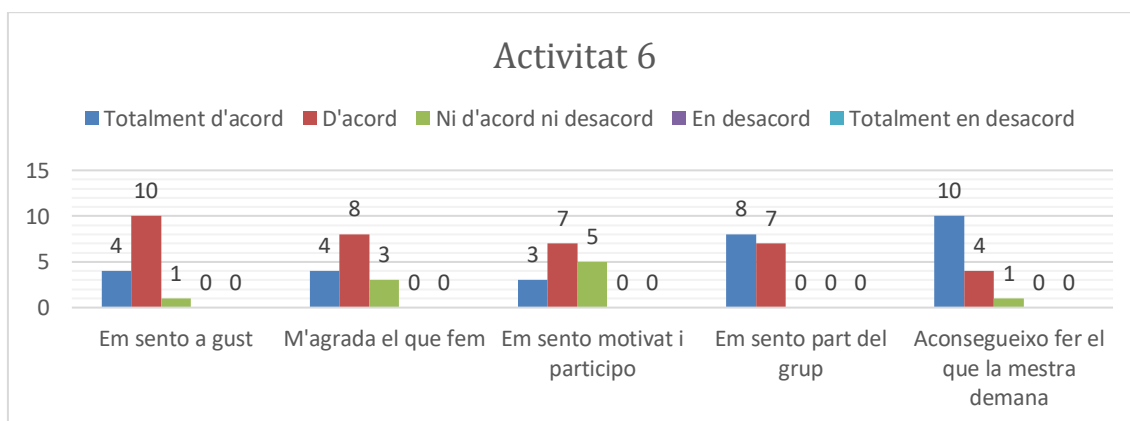
**Gràfic 4.** Escala de Likert de l'activitat 4

La primera activitat de la sessió 2 (gràfic 5) va tenir molt d'èxit, ja que tots els alumnes van votar que els agradava l'activitat, perquè era un joc de competició i això, basant-me en l'anàlisi de les entrevistes, els hi encanta. Per tant, tots els vots es troben entre el “totalment d'acord” i “d'acord”.



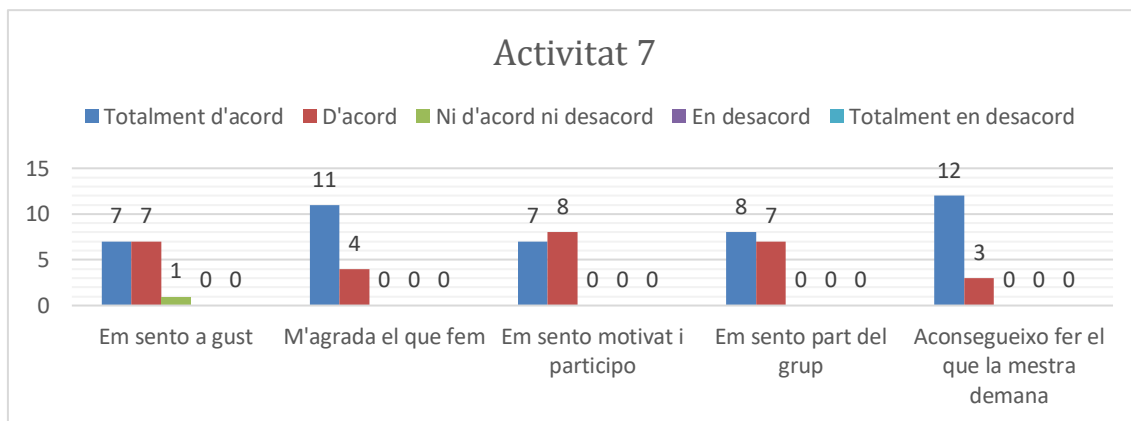
**Gràfic 5.** Escala de Likert de l'activitat 5

En el següent gràfic (gràfic 6), es pot observar que ja hi ha hagut alumnes, els quals el seu nivell de motivació ha disminuït, en comparació amb l'anterior perquè és un joc que no havien fet mai i, a més, s'havien de recordar de la seqüència de passos. Tot i això, tothom al final va aconseguir fer-ho.



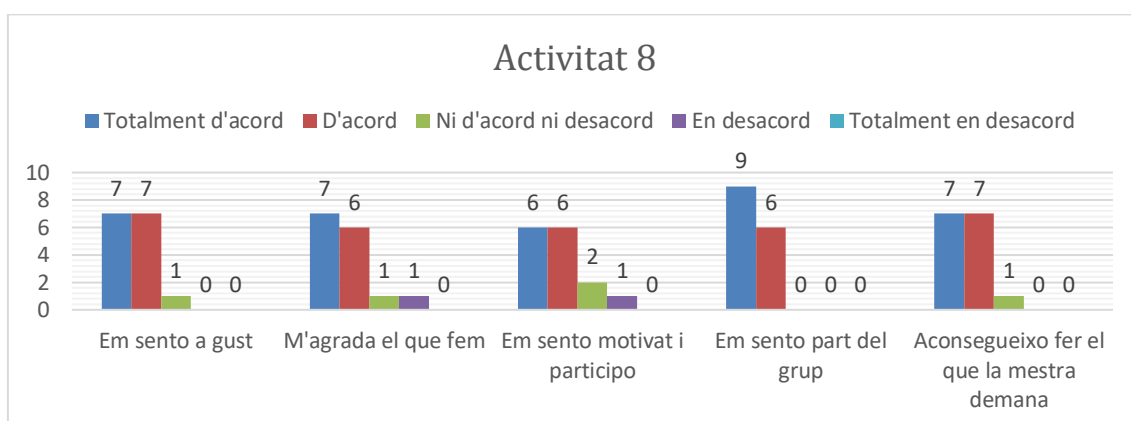
**Gràfic 6.** Escala de Likert de l'activitat 6

Durant aquesta activitat, el nivell de motivació va augmentar, tal com es pot observar en el gràfic 7. Tot i que no sigui una activitat moguda, els infants havien d'estar atents per poder endevinar el ritme que interpretaven els seus companys i companyes. Es pot veure que la majoria de vots han sigut pel nivell de "totalment d'acord".



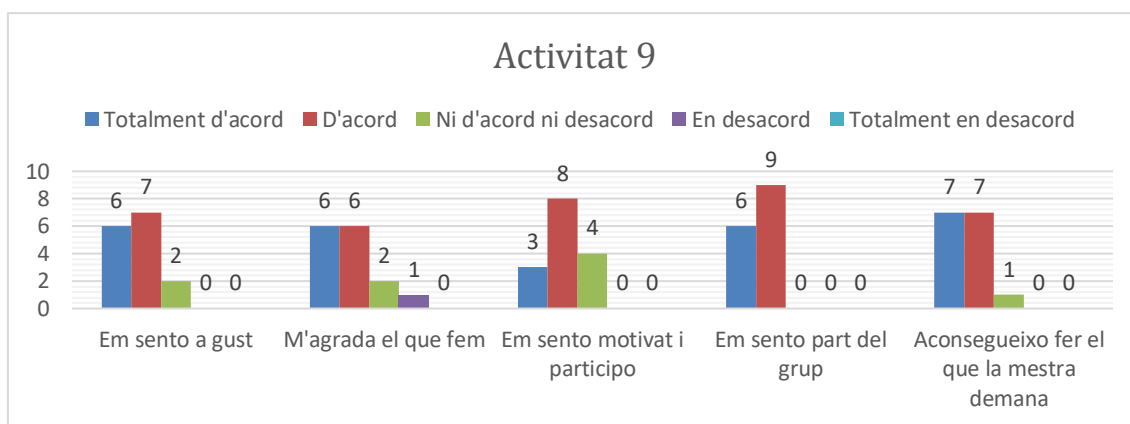
**Gràfic 7.** Escala de Likert de l'activitat 7

En acabar aquesta activitat, els resultats han variat, en comparació amb l'anterior activitat. Hi ha un alumne que no li ha agradat el que hem fet i el seu nivell de motivació era més baix. Per aquest motiu, ha pogut fer part del que es demanava. Però, en general, la resta de la classe ha gaudit fent aquesta activitat, han sentit que formaven part del grup i han aconseguit fer la sessió.



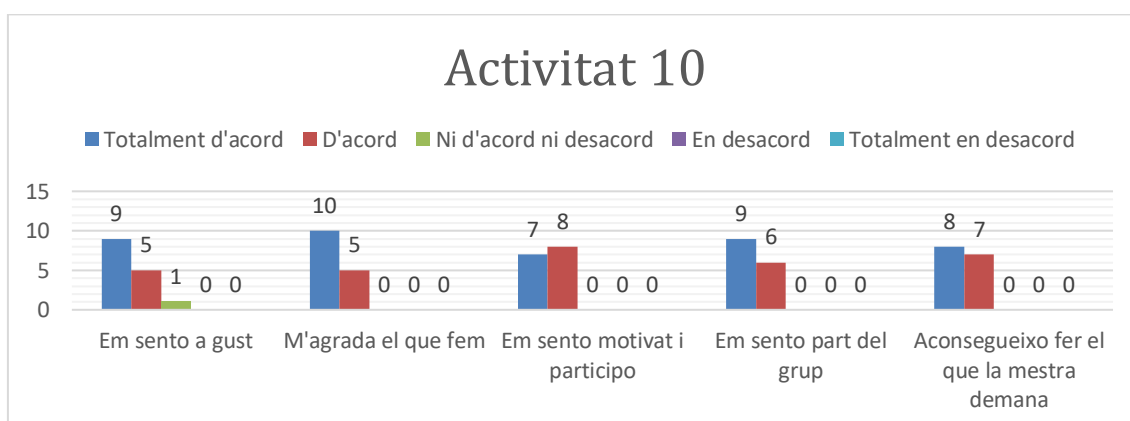
**Gràfic 8.** Escala de Likert de l'activitat 8

En comparació amb els anteriors gràfics, en aquest (gràfic 9) es pot observar que, en ser una activitat més teòrica, els alumnes no tenen un nivell de motivació tan alt com quan són jocs de córrer i competir. Tot i això, la majoria dels nens i nenes es troba en els dos nivells més alts.

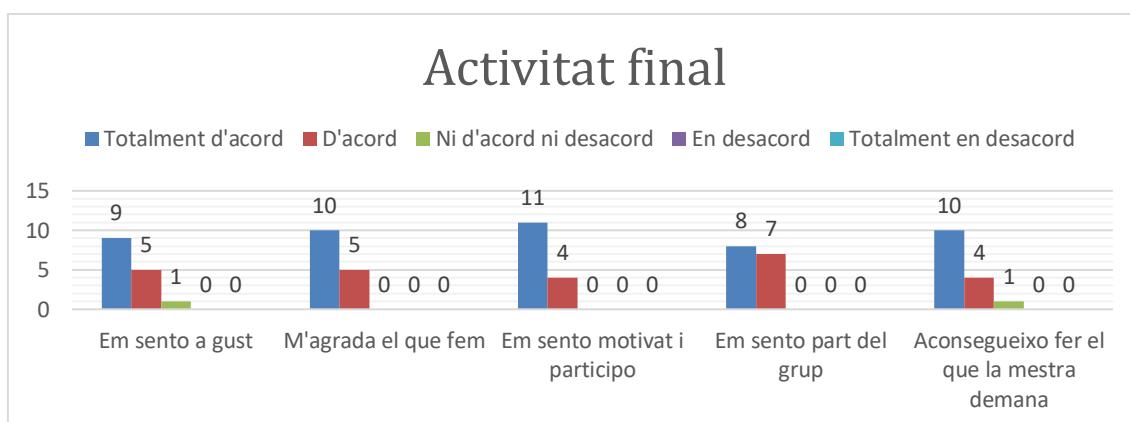


**Gràfic 9.** Escala de Likert de l'activitat 9

En els següents gràfics (gràfic 10 i 11), es pot observar que els infants estaven molt motivats, ja que havien de crear i mostrar als companys/es, la coreografia que havien preparat. Es pot veure que tant en una activitat com a l'altra, tots se senten part del grup i estan molt participatius i, el més important, tots aconsegueixen fer la coreografia que se'ls va demanar.



**Gràfic 10.** Escala de Likert de l'activitat 10

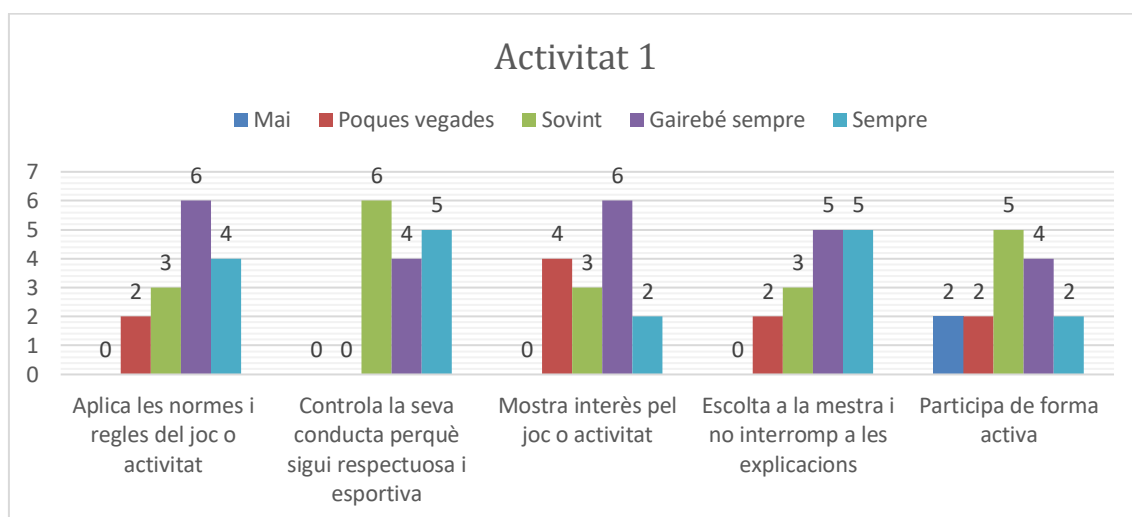


**Gràfic 11.** Escala de Likert de l'activitat 11

### 6.2.3. Registre d'observació directa

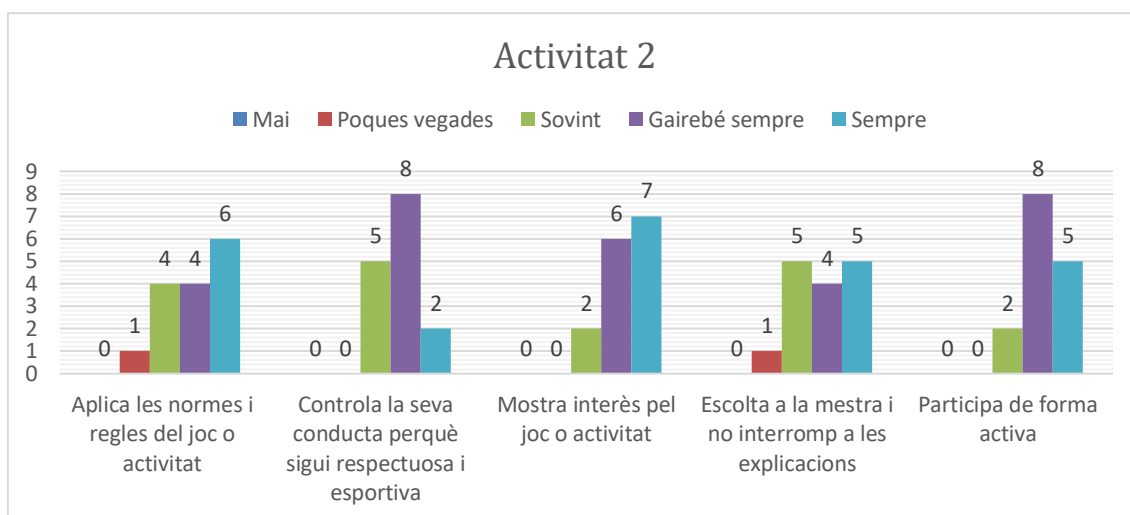
En aquest apartat, s'analitzaran els resultats que s'han extret mitjançant l'instrument "registre d'observació directa". Aquest instrument, tal com s'ha mencionat a l'apartat 4.2, serveix per anotar dades sobre l'objecte d'estudi, en aquest cas, sobre el comportament dels alumnes dins de l'àrea d'educació física, amb sessions que inclouen activitats tranquil·les o activitats més mogudes.

Com es pot observar en el gràfic 12, hi ha molta variació entre els diferents nivells de valoració. Com és una activitat teòrica, on han d'estar asseguts i atents, es pot veure que el comportament dels infants i l'interès que mostren és baix, en comparació amb altres activitats.



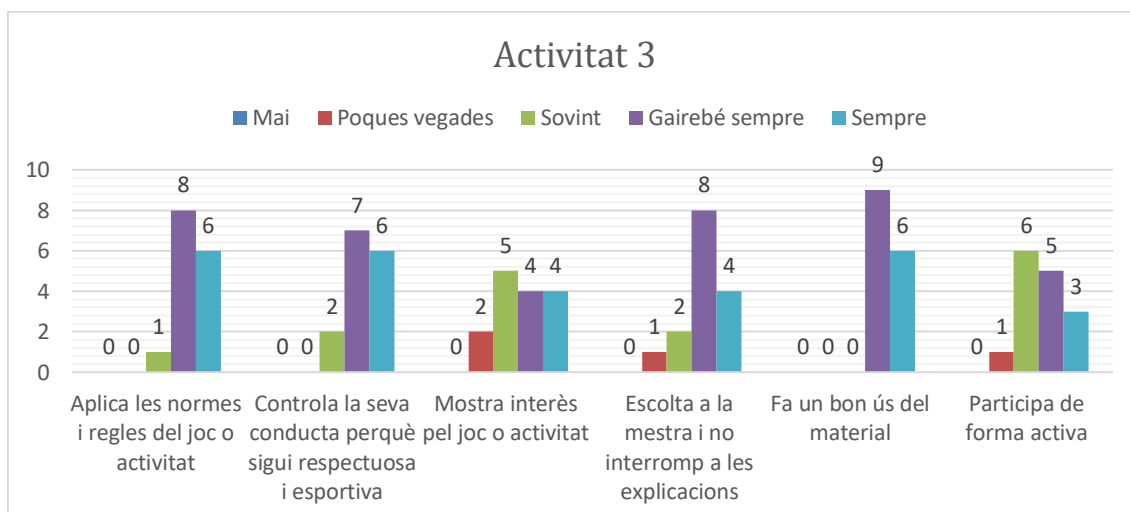
**Gràfic 12.** Registre d'observació directa de l'activitat 1

En aquesta activitat (gràfic 13), la cosa canvia, ja que es poden veure més columnes de color blau i lila que no pas les columnes de color vermell ni blau fosc. Mitjançant el gràfic, es pot observar que la majoria d'alumnes de la classe mostra bastant interès per fer aquesta activitat, tot i que, en ser una activitat moguda, els resultats dels ítems de les normes i la conducta dels nens i nenes està molt repartida entre els nivells "sovint", "gairebé sempre" i "sempre". Excepte, un infant que poques vegades aplicava les normes del joc.



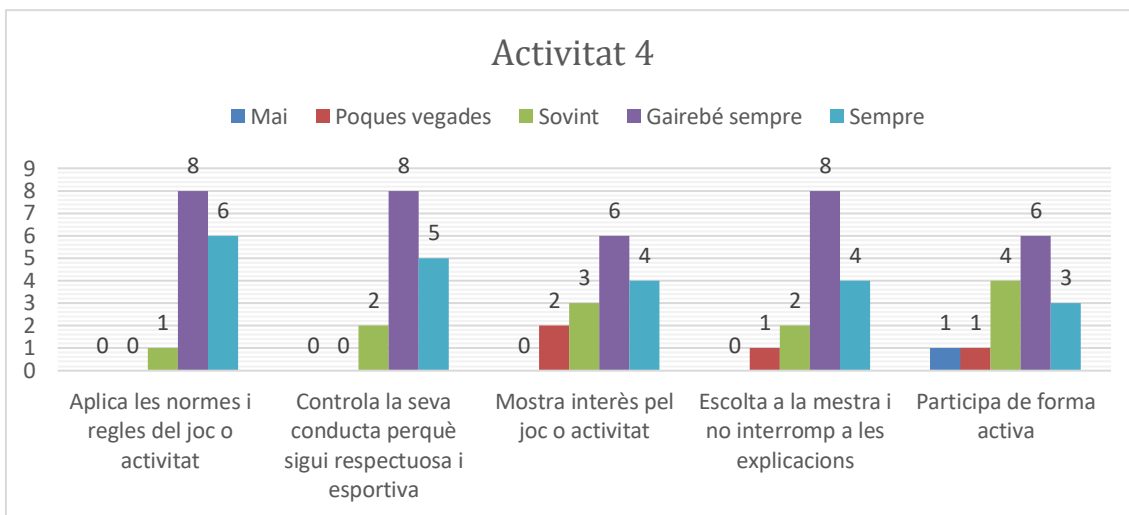
**Gràfic 13.** Registre d'observació directa de l'activitat 2

Durant aquesta activitat, com no era de competició, en el següent gràfic (gràfic 3) es pot percebre com els alumnes controlaven més la seva conducta i aplicaven millor les normes del joc. Però, a conseqüència de no ser un joc mogut, els infants mostraven menys interès i menys participació activa que a l'anterior (gràfic 2). Fent una altra comparació amb l'anterior, es pot observar com en aquesta (gràfic 3), l'ítem d'escoltar a la mestra, augmenta.



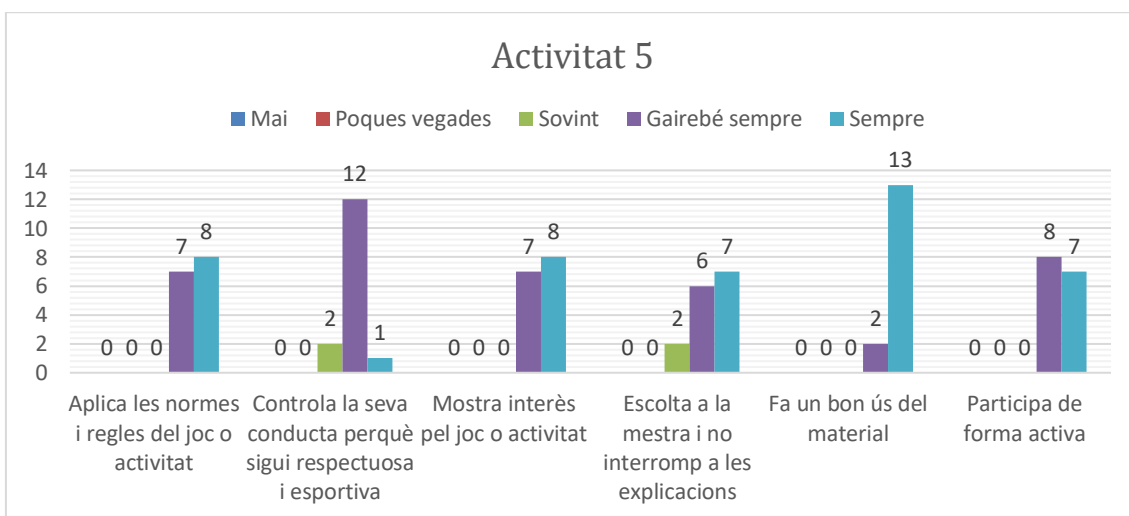
**Gràfic 14.** Registre d'observació directa de l'activitat 3

A continuació (gràfic 15), es pot remarcar que el nivell que més alt està en cada ítem és el "gairebé sempre". Això és positiu, ja que significa que han gaudit fent l'activitat, però hi ha dos alumnes que no han parat d'interrompre durant tota l'activitat perquè no els interessava. Tot i això, la majoria d'alumnes, exceptuant aquests dos, han aconseguit fer el que es demanava per poder dur a terme l'activitat.



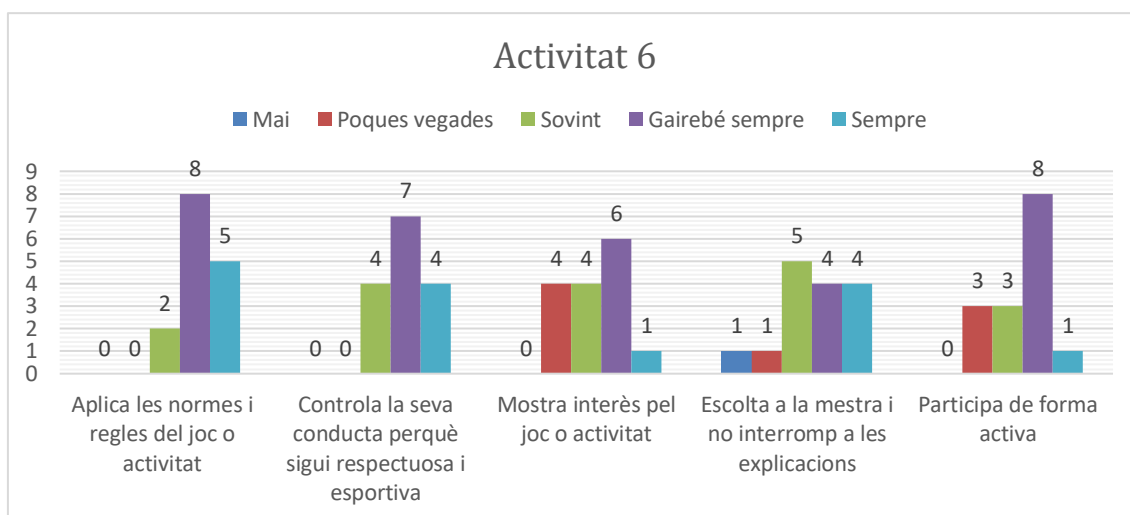
**Gràfic 15.** Registre d'observació directa de l'activitat 4

En aquest gràfic (gràfic 5), es pot observar que no hi ha cap barra que surti dels dos nivells més baixos de valoració. A més, la majoria dels nens i nenes controlen la seva actitud, respecten als seus companys/es, mostren interès, usen adequadament el material i participen de forma activa.



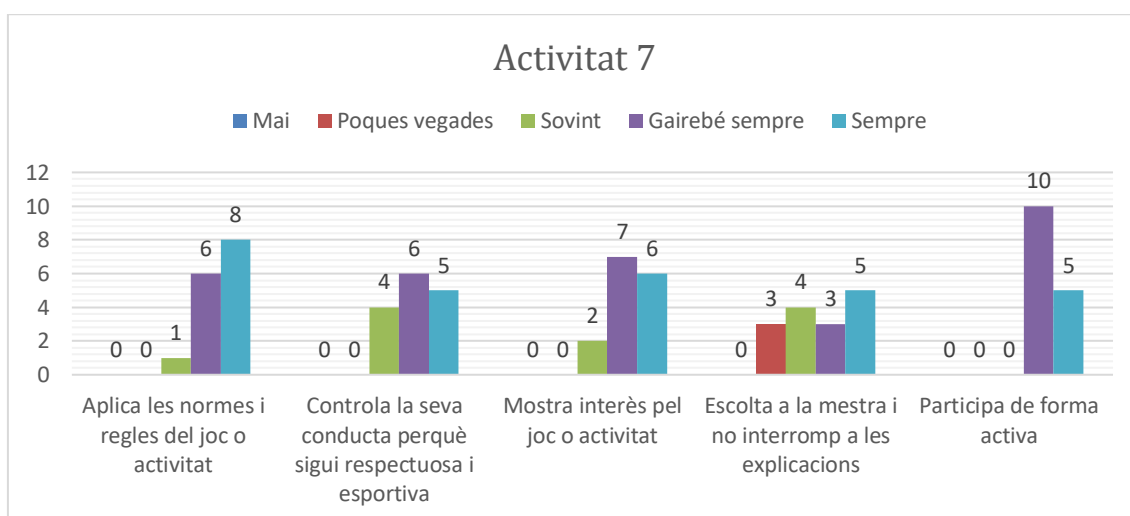
**Gràfic 16.** Registre d'observació directa de l'activitat 5

En el gràfic que es pot veure a continuació (gràfic 17), es pot observar que la barra vermella és visible en 3 dels ítems a valorar, i que la barra de color blau fosc apareix també un cop. En aquesta activitat, els alumnes no mostraven tant interès com en les anteriors. A més, solien interrompre les explicacions diverses vegades al llarg de l'activitat. Tot i això, més de la meitat dels infants van participar activament a l'activitat.



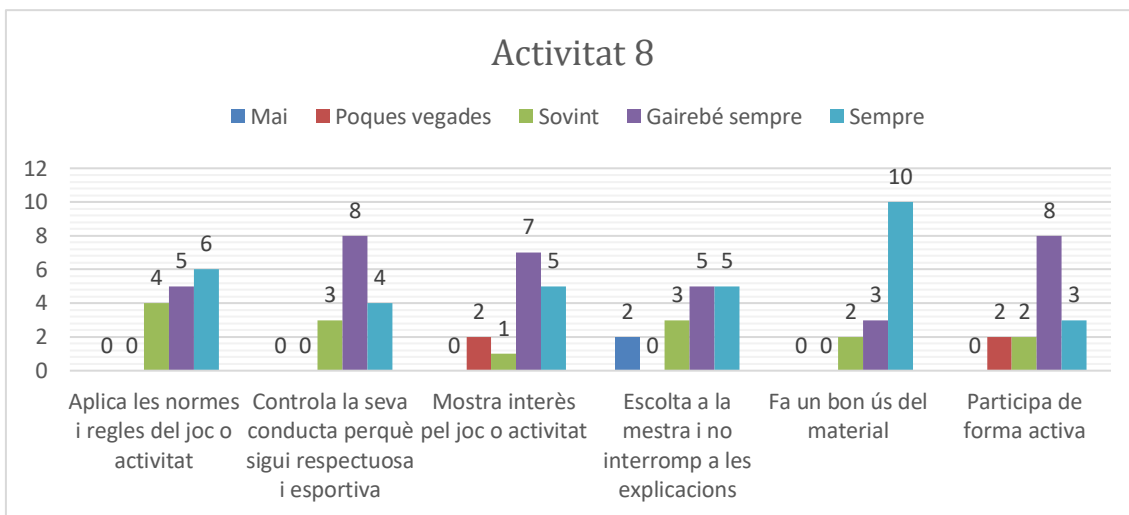
**Gràfic 17.** Registre d'observació directa de l'activitat 6

A través d'aquest gràfic (gràfic 18), podem veure un gran increment del nivell "sempre" en tots els ítems. Això significa que, a banda que els alumnes es van comportar millor, els va agradar l'activitat que es va fer, tot i que a vegades interrompien quan la mestra parlava. Tot i això, l'activitat va anar molt bé, com es representa a la gràfica.



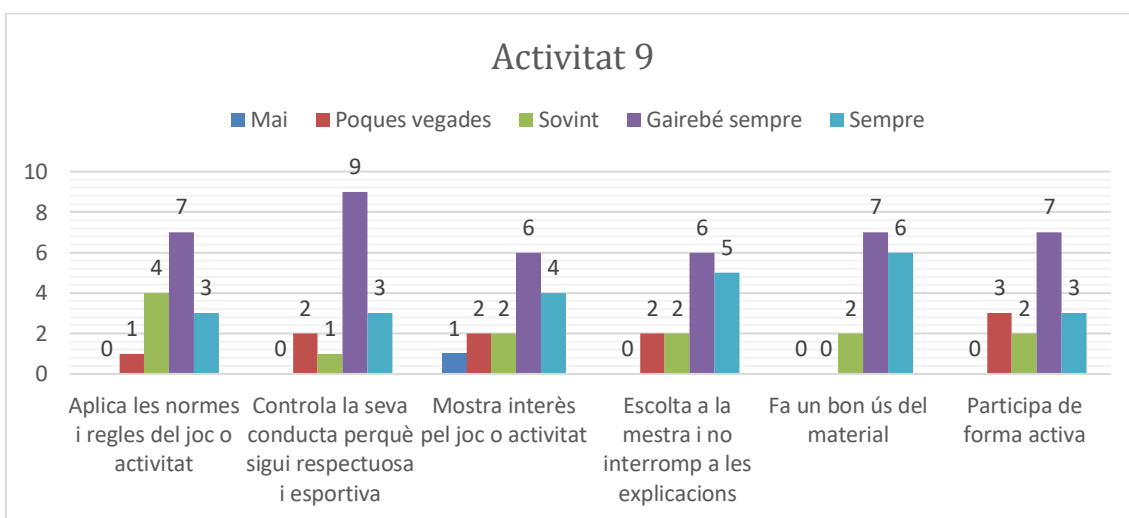
**Gràfic 18.** Registre d'observació directa de l'activitat 7

Els resultats obtinguts després de fer l'activitat 8 van ser els següents (gràfic 19): Primerament, es pot observar que la majoria dels alumnes se situa entre els tres nivells més alts de puntuació, exceptuant dos infants que no els interessava el joc, ni feien cas ni participaven de forma activa.



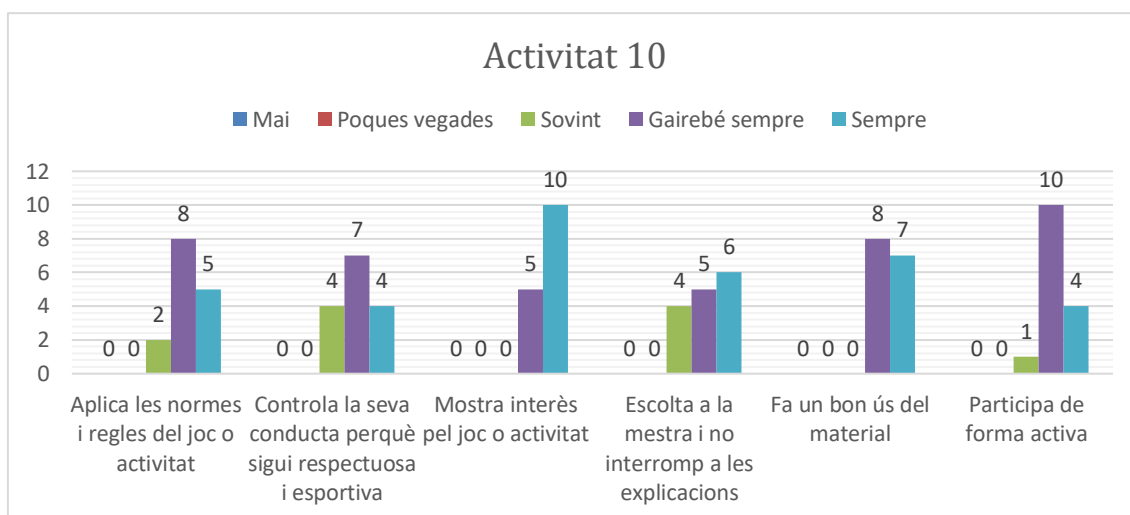
**Gràfic 19.** Registre d'observació directa de l'activitat 8

Basant-nos en el gràfic que hi ha a continuació (gràfic 19), es pot observar que aquesta és una de les activitats que menys han agradat, ja que un terç de la classe no mostrava interès a dur a terme l'activitat. Per aquest motiu, aquests mateixos alumnes interrompien la classe i tenien un comportament que no era l'adequat per l'activitat que s'estava fent de repàs.



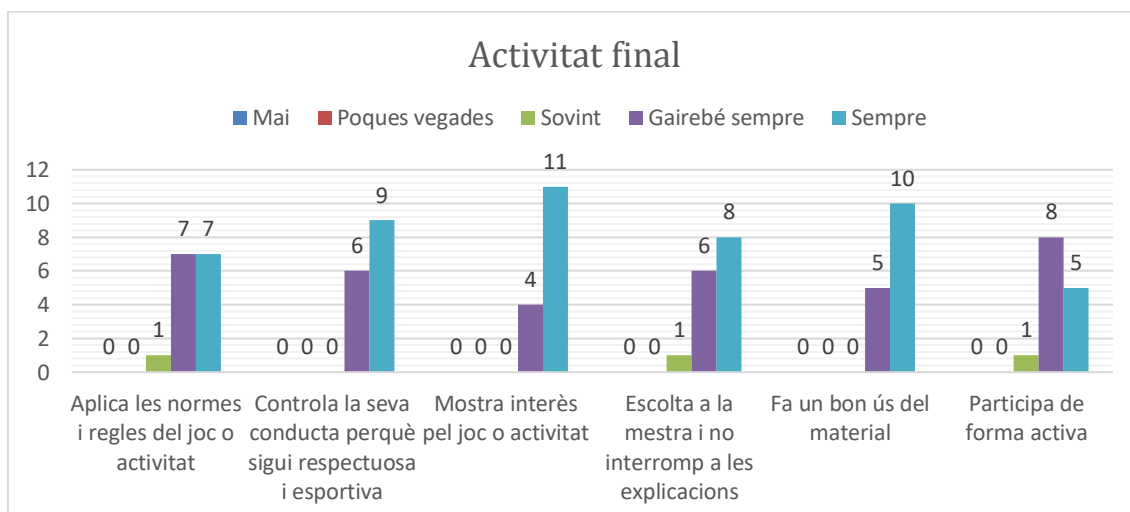
**Gràfic 20.** Registre d'observació directa de l'activitat 9

Aquesta és l'activitat que millors valoracions té, si ens fixem en el gràfic següent (gràfic 21) i el comparem amb els altres. En primer lloc, es pot observar que no apareix cap barra del nivell "quasi mai" o "mai". Majoritàriament, el nivell que predomina és el "gairebé sempre", seguit del "sempre". Això és un bon senyal, ja que els nens i nenes van gaudir de l'activitat i van participar molt activament, en conjunt.



**Gràfic 21.** Registre d'observació directa de l'activitat 10

Finalment, observant el següent gràfic (gràfic 22), es pot veure que predomina el nivell “sempre” a la majoria d’ítems. Aquesta activitat ha sigut la que més ha interessat als alumnes i on millor s’han comportat, segons el gràfic. Sol hi ha hagut un alumne que a vegades es despistava o que no estava tan motivat, però la resta ha participat de forma activa, ha mostrat interès, han controlat la seva conducta... En conjunt, aquesta activitat ha estat de les que millor valoració ha tingut.



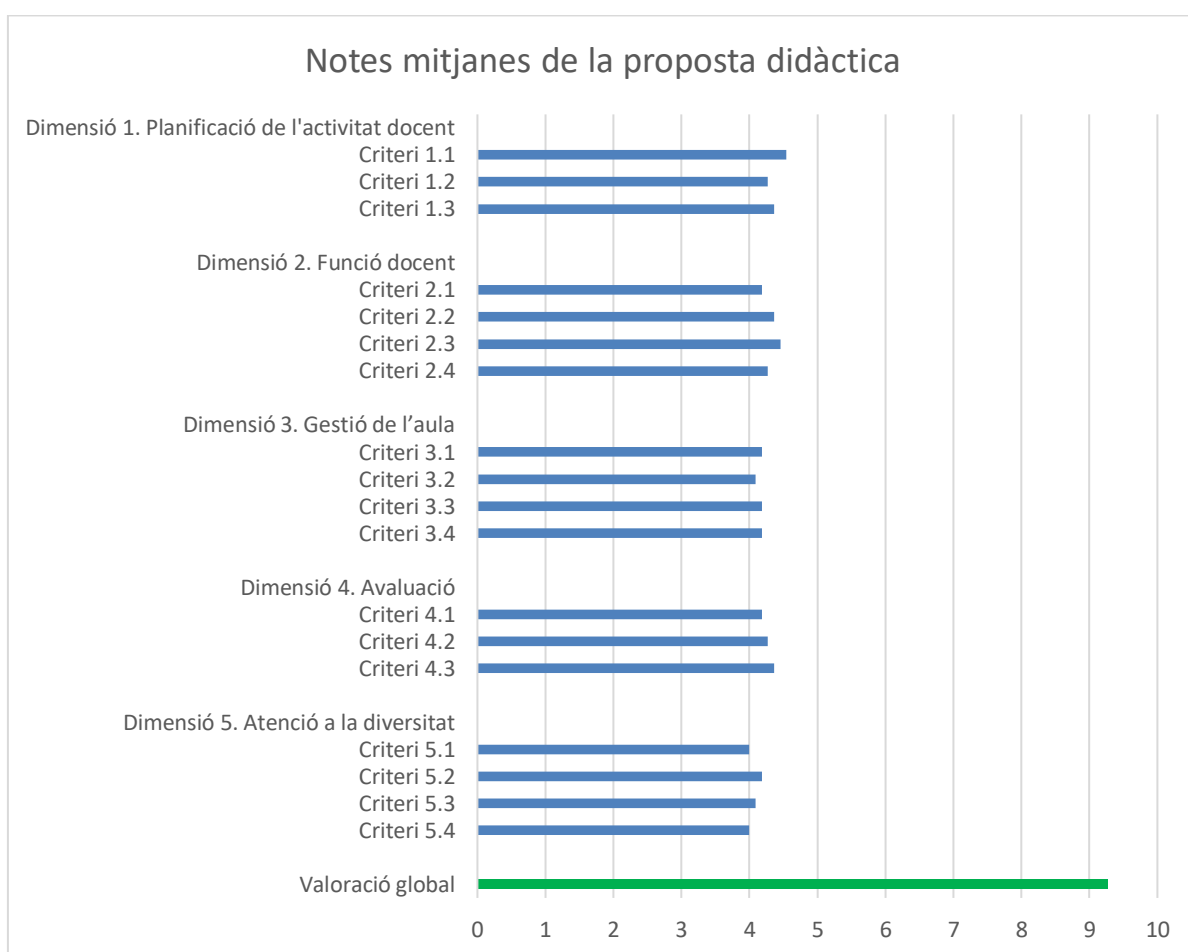
**Gràfic 22.** Registre d'observació directa de l'activitat final

#### 6.2.4. Qüestionari de validació per part del docent

El qüestionari d'avaluació de la meua proposta educativa s'ha analitzat mitjançant un gràfic de barres on es mostren els resultats obtinguts. Com bé s'ha mencionat a l'apartat 4.2, aquest qüestionari consta de 5 dimensions, on s'inclouen ítems que s'han de valorar a través d'una escala de puntuació de l'1 al 5, on l'1 és la puntuació més baixa i el 5, la

més alta. També s'inclou una escala de puntuació de l'1 i 10 per valorar la intervenció globalment.

Dit això, al següent gràfic (gràfic 22) es poden observar les notes mitjanes de l'ítem de cada dimensió. Al següent [enllaç](#) es poden veure els resultats d'avaluació de cada activitat. Seguidament, es pot observar que cada ítem a valorar, com a mínim, té una puntuació de 4 o més. Això vol dir que totes les activitats han sigut valorades positivament. La dimensió més baixa és la número 5 "Atenció a la diversitat", però no és més baixa del 4. Finalment, la puntuació mitjana de tota la intervenció és d'un 9,27 sobre 10.



**Gràfic 23.** Resultats qüestionari d'avaluació del docent durant la intervenció

## 7- CONCLUSIONS

La recerca d'aquest treball de final de grau ha permès assolir la pregunta general d'aquesta recerca: “Com impacta l'Educació Física en la motivació i l'estat d'ànim dels alumnes de quart de primària en una escola d'alta complexitat?” Així mateix, s'ha complert l'objectiu general de la investigació: “Analitzar l'impacte de l'Educació Física en la motivació i l'estat d'ànim dels alumnes de quart de primària en una escola d'alta complexitat a la comarca del Tarragonès”.

Després de la intervenció educativa i l'anàlisi de dades, es conclou que aquesta pregunta, juntament amb els objectius del treball, s'han pogut abordar mitjançant la implementació d'una situació d'aprenentatge i la realització d'entrevistes a diversos experts.

En primer lloc, el primer objectiu específic “Identificar els factors que contribueixen a la diferència en la motivació i estat d'ànim entre alumnes d'una escola d'alta complexitat” s'ha assolit mitjançant l'instrument 1 “entrevistes als experts”. Gràcies a la seva participació, s'han identificat els elements influeixen en el nivell de motivació dels alumnes, com ara els companys/es amb qui formen grup, la capacitat del docent per emfatitzar amb els alumnes, el tipus d'activitat o joc que es duu a terme, l'espai on es fa la sessió, entre d'altres. Això permet confirmar que aquest objectiu ha estat assolit.

Seguidament, l'objectiu específic identificat “Examinar la relació entre les activitats d'Educació Física i el nivell de motivació dels alumnes de quart de primària” també s'ha completat amb èxit. Mitjançant el qüestionari d'avaluació a través d'una escala Likert feta pels infants i el registre d'observació (instrument 2 i 3), s'han identificat les activitats que motiven més als infants. L'anàlisi de dades ha revelat que les activitats de competició (activitat 5) i la creació i representació de coreografies (activitat 10 i final) han estat les més motivadores. Contràriament, les activitats més teòriques i sedentàries (activitat 1 i 9), han tingut menys èxit en termes de motivació general de la classe. Això confirma les observacions dels experts sobre la preferència dels alumnes per activitats més dinàmiques.

En relació amb el tercer objectiu específic “Avaluar l'impacte de les sessions d'Educació Física en l'estat d'ànim dels alumnes”, s'ha assolit mitjançant l'instrument número 3 “registre d'observació”. Aquesta eina ha permès observar el comportament i la participació dels alumnes durant les diverses activitats. En general, el comportament de

la classe ha sigut bo, exceptuant les sessions més teòriques, que han resultat una mica més descontrolades perquè els alumnes volien moure's i jugar. Les activitats més ben valorades han estat l'activitat 5 i l'activitat final.

A més, aquest objectiu també s'ha assolit amb l'instrument 4 "qüestionari de validació", en què el docent ha avaluat les sessions realitzades. La nota mitjana global de la intervenció ha estat de 9,27 sobre 10 punts, amb una valoració mitjana per ítem no inferior a 4 punts sobre 5. Això indica una valoració molt positiva de la programació per part del mestre d'educació física de l'escola.

Finalment, el quart i últim objectiu específic "Determinar quines activitats dins de l'Educació Física són més efectives per fomentar la coordinació corporal i el treball en grup", també s'ha assolit mitjançant les entrevistes dels experts. Aquestes entrevistes han identificat activitats com la creació de coreografies (activitats 8 i final) com les més efectives per fomentar el treball en grup. El qüestionari d'avaluació amb escala Likert ha confirmat que aquestes activitats han estat les que més han fet que els alumnes se sentin part del grup.

En conclusió, es pot afirmar que les activitats d'educació física afecten significativament la motivació i l'estat d'ànim dels alumnes. Les activitats que requereixen més energia, cooperació, competició i creativitat són més motivadores que les activitats més teòriques i calmades.

Finalment, gràcies a aquest treball s'ha implementat una situació creada per mi amb els alumnes que vaig tenir durant el Pràcticum I. Ha estat una experiència increïble i molt profitosa per a la meva futura feina docent.

### **Limitacions**

En primer lloc, pel que fa a les entrevistes, es van planificar dues més: una amb una entrenadora d'esportistes d'alt rendiment i una altra amb un psicòleg de l'esport i expert en neurociència aplicada a l'esport. Tot i que es van enviar els correus corresponents amb la carta de sol·licitud per realitzar les entrevistes, no es va rebre resposta. Per tant, només s'han pogut dur a terme tres de les cinc entrevistes que s'havien previst.

En segon lloc, el temps disponible per implementar tota la proposta a l'aula ha estat limitat. Si s'hagués disposat de més temps, s'haurien pogut realitzar sessions amb una

major varietat d'activitats per observar i analitzar amb més profunditat la motivació i l'estat d'ànim a l'àrea d'educació física.

Finalment, amb més temps, hauria estat molt profitós aplicar la mateixa proposta educativa en diferents nivells. Això hauria permès comparar el nivell de motivació i estat d'ànim entre alumnes de diverses edats, oferint una visió més completa de l'impacte de l'educació física en diferents grups d'edat.

### **Línies de futur**

A partir dels resultats obtinguts, es recomana diversificar les activitats d'Educació Física per incloure un equilibri entre activitats dinàmiques i teòriques. Les activitats que requereixen moviment, cooperació i competició han demostrat ser més motivadores per als alumnes, mentre que les activitats més teòriques podrien beneficiar-se d'un enfocament més interactiu per mantenir l'interès dels estudiants.

A més, és essencial la formació contínua dels docents en estratègies per fomentar la motivació i la participació activa dels alumnes, ja que la capacitat del docent per connectar amb els estudiants i crear un ambient positiu influeix significativament en la seva motivació. Seria d'interès acadèmic dur a terme investigacions longitudinals per observar l'impacte a llarg termini de les activitats d'Educació Física en la motivació i l'estat d'ànim dels alumnes, permetent analitzar canvis i tendències al llarg del temps.

Finalment, realitzar estudis comparatius entre escoles de diferents nivells de complexitat podria oferir una visió més completa de com diversos contextos influeixen en la motivació i l'estat d'ànim dels alumnes, contribuint a desenvolupar estratègies adaptatives específiques per a cada tipus d'escola.

## 8- BIBLIOGRAFIA

- Alvarez, R. (2021, October 27). *Estrategias didácticas para reducir la desmotivación escolar, basadas en el uso de material solido reciclado*. Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia; Universidad Cooperativa de Colombia, Posgrado, Maestría en Educación, Bogotá. <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/d6594dd9-f96d-4d22-93ee-548233e6c9b4>
- Antonio, J., Lissette, K., Natalia, & Beatriz, L. (2019). La actividad física como factor benéfico a nivel neurológico. *RECIMUNDO: Revista Científica de La Investigación Y El Conocimiento*, 3(1), 1403–1420. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7065209.pdf>
- Antonio, & Stephanie, V. (2019). Incidencia de la actividad física en la mejora del desarrollo de las funciones cognitivas en niños entre 7 y 10 años. *Umayor.cl*. <http://repositorio.umayor.cl/xmlui/handle/sibum/7460>
- Armas Arráez, M. M. (2019). Hacer fluir el aprendizaje. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 299. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v2.1443>
- Barbosa Granados, S. H., & Urrea Cuéllar, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141–159. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Bosch, A. (2016). *Creació d'un qüestionari d'avaluació del professor per part de l'alumne*. [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147000/tfm\\_2016-17\\_MFPR\\_aba480\\_883.pdf?sequence=1](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/147000/tfm_2016-17_MFPR_aba480_883.pdf?sequence=1)
- Currículum 175/2022*. (2022). XTEC - Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya. <https://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/primaria/curriculum-175-2022/>
- Eduardo, D., & Andrés, D. (2021). Niveles de actividad física y Motivación a la práctica deportiva en estudiantes de Educación Física. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 504–524. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7953205.pdf>

- Esther. (2017). La motivación y desmotivación en las aulas de Primaria. *Riull.ull.es*.  
<http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/6497>
- Estrada, L. (2018). Motivación y emoción. *Areandina.edu.co*. <https://doi.org/978-958-5539-15-0>
- Fernández, C. & Torres, A. (2019). Relación entre motivación e inteligencia emocional en Educación Física: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 36, 584–589.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7260955.pdf>
- Francisco, E., Murillo, Patricia, K., Magaly, & Quintanilla. (2019). La motivación como factor en el aprendizaje. *Atlante Cuadernos de Educación Y Desarrollo*, junio.  
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/motivacion-aprendizaje.html>
- Francisco, E., Ocaña, S., & Remache, V. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca en el estudiante. *Atlante Cuadernos de Educación Y Desarrollo*, septiembre.  
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/09/motivacion-extrinseca-intrinseca.html>
- García-Ceberino, J. M., Sebastián Feu, Gamero, M. G., & Ibáñez, S. J. (2022). Determinant Factors of Achievement Motivation in School Physical Education. *Children (Basel)*, 9(9), 1366–1366. <https://doi.org/10.3390/children9091366>
- García-González, L. (Ed.). (2021). *Cómo motivar en educación física : Aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica*. Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza. <https://doi.org/10.26754/uz.978-84-18321-22-1>
- Generalitat Valenciana (2022). *Avaluació Docent*. RRHH Educació.  
<https://ceice.gva.es/va/web/rrhh-educacion/avaluacio-docent>
- Gómez Mármol, A., Velo Camacho, C., Manzano Sánchez, D., Melero Cañas, D., García Mullois, J. A., García Ruiz, J., Muñoz Parreño, J., Alfonso Asencio, M., Mahedero Navarrete, M. del P., Cifo Izquierdo, M. I., Hellín Martínez, M., & Caballero Blanco, P. (2020). Metodologías emergentes en Educación Física. In *Google Books*.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=qDAPEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=educacion+f%C3%ADsica+y+neurotransmisores&ots=R2fN3-SdGc&sig=If1paoSFupDvIFnxc2Gy7RxaphY#v=onepage&q=neurotransmisores&f=false>

Howard, J. L. (2022). *Pathways to Student Motivation: A Meta-Analysis of Antecedents of Autonomous and Controlled Motivations* - Julien S. Bureau, Joshua L. Howard, Jane X. Y. Chong, Frédéric Guay, 2022. Review of Educational Research. <https://journals.sagepub.com/doi/10.3102/00346543211042426>

Institut d'Estudis Catalans - Diec2. (2019). Iec.cat. <https://dlc.iec.cat/>

Kliziene, I., Cizauskas, G., Saule Sipaviciene, Aleksandraviciene, R., & Zaicenkoviene, K. (2021). Effects of a Physical Education Program on Physical Activity and Emotional Well-Being among Primary School Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7536–7536. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147536>

Manzano-Sánchez, D. (2023). Profile analysis through self-determination theory and intention to be physically active: differences according to gender and age. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1277532>

Martín, R., Pedro, M., Ruiz-Montero, J., Chiva-Bartoll, Ò., & Capella-Peris, C. (2018). *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 52(2), 270–280. <https://roderic.uv.es/rest/api/core/bitstreams/d5c870b4-4c74-4625-b66a-9c0def7d1c19/content>

Miguel, L., & Guillermina, Z. (2021). La educación física como medio para mantener la salud emocional en escolares durante la pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 97–113. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7953192.pdf>

Nieto Rodríguez, Jorge, García Cantó, Eliseo, Guillamón, R., & Enrique. (2020). La motivación hacia la práctica físico-deportiva en escolares y la influencia del profesor. *Papeles Salmantinos de Educación*. <https://doi.org/1578-7265>

- Piedad, R., Félix, J., & Enaidy Reynosa Navarro. (2021). Educación emocional en niños de primaria: una revisión sistemática. *Revista Científica Cultura, Comunicación Y Desarrollo*, 6(2), 19–24. <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/288>
- Rodríguez, T. (2020). PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA ANUAL 3º DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/52923/TFG-Rodriguez%20Gutierrez%2C%20Teresa.pdf?sequence=1>
- Rodríguez-González, P., Cecchini, J. A., Méndez-Giménez, A., & Sánchez-Martínez, B. (2021). MOTIVACIÓN INTRÍNSECA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE: UN ANÁLISIS MULTINIVEL. *Revista Internacional de Medicina Y Ciencias de La Actividad Física Y Del Deporte*, 21(82), 235–252. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.82.003>
- Ruiz Ortiz, I. (2023). Análisis de la motivación en educación Física en Primaria según el tipo de profesorado. *Retos*, 49, 386–393.
- Saiz-González, P., Jose Antonio Cecchini, Méndez-Giménez, A., & Beatriz Sánchez Martínez. (2021, June 18). *Intrinsic motivation, emotional intelligence and self-regulated learning: a multilevel analysis* -... ResearchGate; Servicio de Publicaciones de la Universidad Autónoma de Madrid. [https://www.researchgate.net/publication/338122231\\_Intrinsic\\_motivation\\_emotional\\_intelligence\\_and\\_self-regulated\\_learning\\_a\\_multilevel\\_analysis\\_-\\_Motivacion\\_intrinseca\\_inteligencia\\_emocional\\_y\\_autorregulacion\\_del\\_aprendizaje\\_un\\_analisis\\_multinivel](https://www.researchgate.net/publication/338122231_Intrinsic_motivation_emotional_intelligence_and_self-regulated_learning_a_multilevel_analysis_-_Motivacion_intrinseca_inteligencia_emocional_y_autorregulacion_del_aprendizaje_un_analisis_multinivel)
- Salazar Ayala, C. M., & Gastélum, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 38, 838–844.
- Salvador García Martínez, Pablo Sánchez Blanco, & Alberto Ferriz Valero. (2021). Metodologías cooperativas versus competitivas: efectos sobre la motivación en alumnado de EF. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 39, 65–70. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7586578.pdf>

- Sheehan, R. B., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). Associations Between Motivation and Mental Health in Sport: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00707>
- Sola, T., Lopez, J. A., Moreno, A. J., Sola, J. M., & Pozo, S. (2020). *INVESTIGACIÓN EDUCATIVA E INCLUSIÓN. RETOS ACTUALES EN LA SOCIEDAD DEL S. XXI* (pp. 193–203).
- Toribio, B., Victoria, J., Maslucan, B., & Yvonne. (2019). *¿Es posible incrementar extrínsecamente la motivación intrínseca laboral?* <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628119/BelloTJ.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Vidal Benlloch, Laura. (2018). Estudio de la visión del docente ante la desmotivación del alumnado. *Repositori.uji.es*. <http://hdl.handle.net/10234/177913>

## 9- ÍNDEX DE GRÀFICS

<b>Gràfic 1.</b> Escala de Likert de l'activitat 1.....	42
<b>Gràfic 2.</b> Escala de Likert de l'activitat 2.....	43
<b>Gràfic 3.</b> Escala de Likert de l'activitat 3.....	43
<b>Gràfic 4.</b> Escala de Likert de l'activitat 4.....	43
<b>Gràfic 5.</b> Escala de Likert de l'activitat 5.....	44
<b>Gràfic 6.</b> Escala de Likert de l'activitat 6.....	44
<b>Gràfic 7.</b> Escala de Likert de l'activitat 7.....	45
<b>Gràfic 8.</b> Escala de Likert de l'activitat 8.....	45
<b>Gràfic 9.</b> Escala de Likert de l'activitat 9.....	46
<b>Gràfic 10.</b> Escala de Likert de l'activitat 10.....	46
<b>Gràfic 11.</b> Escala de Likert de l'activitat 11.....	46
<b>Gràfic 12.</b> Registre d'observació directa de l'activitat 1.....	47
<b>Gràfic 13.</b> Registre d'observació directa de l'activitat 2.....	48
<b>Gràfic 14.</b> Registre d'observació directa de l'activitat 3.....	48
<b>Gràfic 15.</b> Registre d'observació directa de l'activitat 4.....	49
<b>Gràfic 16.</b> Registre d'observació directa de l'activitat 5.....	49

<b>Gràfic 17.</b> Registre d'observació directa de l'activitat 6.....	50
<b>Gràfic 18.</b> Registre d'observació directa de l'activitat 7.....	50
<b>Gràfic 19.</b> Registre d'observació directa de l'activitat 8.....	51
<b>Gràfic 20.</b> Registre d'observació directa de l'activitat 9.....	51
<b>Gràfic 21.</b> Registre d'observació directa de l'activitat 10.....	52
<b>Gràfic 22.</b> Registre d'observació directa de l'activitat final.....	52
<b>Gràfic 23.</b> Resultats qüestionari d'avaluació del docent durant la intervenció .....	53

## 10- ÍNDEX DE FIGURES

<b>Figura 1.</b> Esquema del marc teòric .....	5
<b>Figura 2.</b> Aspectes de la motivació (Siempre creciendo, 2021) .....	8
<b>Figura 3.</b> Tipus de motivació intrínseca (Siempre Creciendo, 2021) .....	8
<b>Figura 4.</b> Diferents regulacions de motivació extrínseca (Sánchez, 2023) .....	10
<b>Figura 5.</b> Resum dels tipus de motivació extrínseca (elaboració pròpia) .....	14
<b>Figura 6.</b> Les tres necessitats psicològiques bàsiques (elaboració pròpia) .....	20
<b>Figura 7.</b> Esquema de la teoria de metes d'assoliment (Motivaciónblog, 2015) .....	21
<b>Figura 8.</b> Diferents estats mentals en la Teoria del Flow (Piñero, 2019).....	22
<b>Figura 9.</b> Fases del disseny d'investigació de la metodologia Reeves (2006). .....	27

## 11- ÍNDEX DE TAULES

<b>Taula 1.</b> Taula basada en els principals elements de les fases per a la investigació del disseny (modificat de Reeves, 2006) .....	28
<b>Taula 2.</b> Protecció de dades personals d'acord amb la guia URV. ....	29
<b>Taula 3.</b> Relació dels instruments amb els objectius, les preguntes de recerca i la mostra.....	31
<b>Taula 4.</b> Taula temporització de la recollida de dades .....	33
<b>Taula 5.</b> Taula d'anàlisi de l'instrument 1. Entrevista a experts. ....	41

## 12- ANNEXOS

### Annex 1: Preguntes de l'entrevista als experts






1. Què opines que hi hagi menys de dues hores a la setmana d'educació física?
2. Creus que les hores que es fan setmanalment d'educació física són suficients?
3. Quantes hores creus que s'haurien de fer d'educació física a la setmana? Per què?
4. Quin tipus d'activitat o jocs fan que els nens i nenes tinguin més motivació? Quin tipus d'activitat o jocs fan que els nens i nenes es relaxin i estiguin més tranquils?
5. Creus que l'educació física influeix en l'estat d'ànim i la motivació dels nens i les nenes després d'haver fet la classe?
6. Veus o notes alguna diferència en l'estat d'ànim o la motivació dels nens i nenes en començar la sessió d'educació física i en acabar-la?
7. Què opines sobre la connexió entre les activitats físiques i el benestar emocional dels alumnes? Creus que influeix positivament?
8. Consideres que hi ha aspectes de l'EF que podrien millorar-se per abordar aspectes emocionals i motivacionals dels nens i les nenes?
9. Com perceps la rellevància de l'EF en el desenvolupament general dels nens i les nenes en l'actualitat?
10. Com avalues el nivell de motivació dels alumnes a les activitats físiques en comparació amb altres àrees?
11. Quins són els factors que creus que més influeixen en la motivació dels nens i nenes durant les classes d'educació física?
12. Has notat alguna connexió entre l'estat d'ànim dels nens i les nenes a l'inici de la sessió i la seva participació durant aquesta?

### Annex 2: Qüestionari d'avaluació a través de l'escala Likert pels alumnes

NOM:




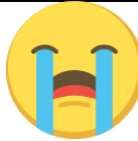
SESSIÓ 1

**ACTIVITAT 1**


A les classes d'Educació Física...					
	<b>Totalment d'acord</b>	<b>D'acord</b>	<b>Ni d'acord, ni en desacord</b>	<b>En desacord</b>	<b>Totalment en desacord</b>
1. Em sento a gust					
2. M'agrada el que fem					

3. Estic motivat i participo					
4. Em sento part del grup					
5. Aconsegueixo fer l'activitat que demana la mestra					

### ACTIVITAT 2

A les classes d'Educació Física...					
	<b>Totalment d'acord</b>	<b>D'acord</b>	<b>Ni d'acord, ni en desacord</b>	<b>En desacord</b>	<b>Totalment en desacord</b>
1. Em sento a gust					
2. M'agrada el que fem					
3. Estic motivat i participo					
4. Em sento part del grup					
5. Aconsegueixo fer l'activitat que demana la mestra					

### ACTIVITAT 3

A les classes d'Educació Física...					
	<b>Totalment d'acord</b>	<b>D'acord</b>	<b>Ni d'acord, ni en desacord</b>	<b>En desacord</b>	<b>Totalment en desacord</b>
1. Em sento a gust					
2. M'agrada el que fem					
3. Estic motivat i participo					
4. Em sento part del grup					
5. Aconsegueixo fer l'activitat que demana la mestra					

### ACTIVITAT

A les classes d'Educació Física...					
------------------------------------	---	---	--	---	---

	<b>Totalment d'acord</b>	<b>D'acord</b>	<b>Ni d'acord, ni en desacord</b>	<b>En desacord</b>	<b>Totalment en desacord</b>
1. Em sento a gust					
2. M'agrada el que fem					
3. Estic motivat i participo					
4. Em sento part del grup					
5. Aconsegueixo fer l'activitat que demana la mestra					

## SESSIÓ 2





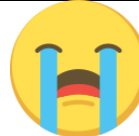
## ACTIVITAT 5

A les classes d'Educació Física...					
	Totalment d'acord	D'acord	Ni d'acord, ni en desacord	En desacord	Totalment en desacord
1. Em sento a gust					
2. M'agrada el que fem					
3. Estic motivat i participo					
4. Em sento part del grup					
5. Aconsegueixo fer l'activitat que demana la mestra					

## ACTIVITAT 6

A les classes d'Educació Física...					
	Totalment d'acord	D'acord	Ni d'acord, ni en desacord	En desacord	Totalment en desacord
1. Em sento a gust					
2. M'agrada el que fem					
3. Estic motivat i participo					
4. Em sento part del grup					
5. Aconsegueixo fer l'activitat que demana la mestra					




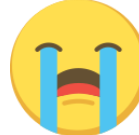
## ACTIVITAT 7

A les classes d'Educació Física...					
	Totalment d'acord	D'acord	Ni d'acord, ni en desacord	En desacord	Totalment en desacord
1. Em sento a gust					

2. M'agrada el que fem					
3. Estic motivat i participo					
4. Em sento part del grup					
5. Aconsegueixo fer l'activitat que demana la mestra					


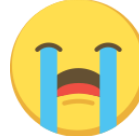
### SESSIÓ 3

#### ACTIVITAT 8



A les classes d'Educació Física...					
	<b>Totalment d'acord</b>	<b>D'acord</b>	<b>Ni d'acord, ni en desacord</b>	<b>En desacord</b>	<b>Totalment en desacord</b>
1. Em sento a gust					
2. M'agrada el que fem					
3. Estic motivat i participo					
4. Em sento part del grup					
5. Aconsegueixo fer l'activitat que demana la mestra					

### SESSIÓ 4


#### ACTIVITAT 9

A les classes d'Educació Física...					
	<b>Totalment d'acord</b>	<b>D'acord</b>	<b>Ni d'acord, ni en desacord</b>	<b>En desacord</b>	<b>Totalment en desacord</b>
1. Em sento a gust					
2. M'agrada el que fem					
3. Estic motivat i participo					
4. Em sento part del grup					
5. Aconsegueixo fer l'activitat que demana la mestra					

**ACTIVITAT 10**

A les classes d'Educació Física...					
	<b>Totalment d'acord</b>	<b>D'acord</b>	<b>Ni d'acord, ni en desacord</b>	<b>En desacord</b>	<b>Totalment en desacord</b>
1. Em sento a gust					
2. M'agrada el que fem					
3. Estic motivat i participo					
4. Em sento part del grup					
5. Aconsegueixo fer l'activitat que demana la mestra					

SESSIÓ 5
**ACTIVITAT 10** (2n dia)

A les classes d'Educació Física...					
	<b>Totalment d'acord</b>	<b>D'acord</b>	<b>Ni d'acord, ni en desacord</b>	<b>En desacord</b>	<b>Totalment en desacord</b>
1. Em sento a gust					
2. M'agrada el que fem					
3. Estic motivat i participo					
4. Em sento part del grup					
5. Aconsegueixo fer l'activitat que demana la mestra					

## SESSIÓ 6

### ACTIVITAT FINAL

A les classes d'Educació Física...					
	<b>Totalment d'acord</b>	<b>D'acord</b>	<b>Ni d'acord, ni en desacord</b>	<b>En desacord</b>	<b>Totalment en desacord</b>
1. Em sento a gust					
2. M'agrada el que fem					
3. Estic motivat i participo					
4. Em sento part del grup					
5. Aconsegueixo fer l'activitat que demana la mestra					

### Annex 3: Qüestionari de validació per part del docent

## AVALUACIÓ DE LA PROPOSTA EDUCATIVA

Aquest qüestionari és amb motiu del Treball de Fi de Grau (TFG) de la Silvia Moscoso Matarranz, estudiant de 4t del Grau d'Educació Primària de la Universitat Rovira i Virgili al Campus Sescelades, Tarragona.

Aquesta enquesta pretén avaluar les meves intervencions educatives que s'han dut a terme durant aquests darrers dies, amb objectiu d'observar l'impacte de l'Educació Física en la motivació i l'estat d'ànim dels nens i nenes.

Aquest qüestionari consta de sis dimensions, les quals tenen diversos ítems que s'han de puntuar de l'1 (puntuació més baixa) al 5 (puntuació més alta). Addicionalment, cada pregunta té la possibilitat de fer un comentari de caràcter qualitatiu per poder ampliar l'avaluació.

De conformitat amb el que es disposa a la legislació vigent en matèria de protecció de dades aplicable a la Universitat Rovira i Virgili (URV) i publicada a l'apartat "Legislació aplicable" de l'espai "Protecció de dades de caràcter personal" de la Seu Electrònica (<https://seuelectronica.urv.cat/rgpd/tractaments>), es posa en coneixement de les persones interessades la següent informació: qui és el responsable del tractament de les seves dades.

<b>Identificació</b>	Universitat Rovira i Virgili CIF: Q9350003A
<b>Adreça Postal</b>	Carrer de l'Escorxador, s/n 43003 Tarragona
<b>Dades de contacte dels Delegats de protecció de dades</b>	Delegats de protecció de dades de la URV Correu electrònic: <a href="mailto:dpd@urv.cat">dpd@urv.cat</a>

Consentiment informat (fer clic a les opcions per a donar el consentiment per a la \* participació).

- Comprend la meva participació en l'estudi i dono el meu consentiment per a l'accés i utilització de les meves dades per a la realització del Treball de Fi de Grau.
- Accepto el tractament de les meves dades personals que en l'estudi es tractaran de forma anònima i en cap cas es publicaran dades que puguin identificar.

### Dimensió 1. Planificació de l'activitat docent

1.1. Planifica les sessions d'acord amb la normativa curricular. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Justifica la teva resposta

Tu respuesta \_\_\_\_\_

1.2. Adequa els continguts i criteris d'avaluació d'acord amb el nivell corresponent. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Justifica la teva resposta

Tu respuesta \_\_\_\_\_

1.3. Prepara les activitats i els materials necessaris de forma clara i coherent. \*

- 1            2            3            4            5
- 

Justifica la teva resposta

Tu respuesta \_\_\_\_\_

## Dimensió 2. Funció docent

2.1. A l'inici de la classe, comunica a l'alumnat el que es farà i la dinàmica que es durà a terme. \*

- 1            2            3            4            5
- 

Justifica la teva resposta

Tu respuesta \_\_\_\_\_

2.2. Planteja activitats que motiven l'interès de l'alumnat. \*

- 1            2            3            4            5
- 

Justifica la teva resposta

Tu respuesta \_\_\_\_\_

2.3. Gestiona el temps de forma eficaç i l'estructura de les sessions és adequada. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Justifica la teva resposta

Tu respuesta \_\_\_\_\_

2.4. Dona feedback immediat a l'alumnat \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Justifica la teva resposta

Tu respuesta \_\_\_\_\_

### Dimensió 3. Gestió de l'aula

3.1. S'usen diverses formes d'agrupació durant les sessions (individual, en grup...)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Justifica la teva resposta

Tu respuesta \_\_\_\_\_

3.2. Crea un bon clima d'aula. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Justifica la teva resposta

Tu respuesta \_\_\_\_\_

3.3. Pren iniciatives per facilitar la integració de l'alumnat a les activitats. \*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Justifica la teva resposta

Texto de respuesta corta

---

3.4. Manté l'ordre de la classe i estableix unes normes que fomentin el respecte, la tolerància i \* la participació.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Justifica la teva resposta

Texto de respuesta corta

---

#### Dimensió 4. Avaluació

4.1. Realitza una avaluació inicial de l'alumnat i estableix propostes en funció \* dels resultats.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Justifica la teva resposta

Tu respuesta

---

4.2. Estableix de forma clara, precisa i coherent els criteris d'avaluació i \* qualificació de l'alumnat.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Justifica la teva resposta

Tu respuesta

---

4.3. Fa particip l'alumnat del seu propi procés d'ensenyament-aprenentatge. \*

- 1      2      3      4      5
- 

Justifica la teva resposta

Tu respuesta

---

#### Dimensió 5. Atenció a la diversitat

5.1. Planifica les sessions tenint en compte l'atenció a la diversitat de la classe. \*

- 1      2      3      4      5
- 

Justifica la teva resposta

Tu respuesta

---

5.2. Adapta les activitats d'acord amb les NEE de la classe. \*

- 1      2      3      4      5
- 

Justifica la teva resposta

Tu respuesta

---

5.3. Utilitza mesures per atendre la diversitat dels alumnes. \*

- 1      2      3      4      5
- 

Justifica la teva resposta

Tu respuesta

---

5.4. Preveu criteris d'avaluació per als alumnes amb necessitats educatives especials. \*

- 1      2      3      4      5
- 

Justifica la teva resposta

Tu respuesta

---

### Valoració global de l'activitat

Valoració global de l'activitat \*

- 1    2    3    4    5    6    7    8    9    10
- 

Justifica la teva resposta

Tu respuesta

---

## Annex 4: Carta de sol·licitud per fer l'entrevista



Benvolgut/da,

Em dirigeixo a vostè com a estudiant del Grau d'Educació Primària en el que desenvolupo la investigació sobre l'educació física i els seus efectes en la motivació i l'estat d'ànim, dins del marc del programa de l'assignatura de Treball Fi de Grau d'Educació Primària del Campus Sescelades, dirigit per la professora Judith Balanyà de la Universitat Rovira i Virgili, Tarragona.

El motiu de contactar amb vostè és amb la finalitat de sol·licitar de la seva col·laboració com a expert educatiu per a la realització d'una entrevista sobre com les classes d'Educació Física influeixen en la motivació i l'estat d'ànim dels nens i les nenes. La idea d'aquesta investigació seria observar si abans, durant i després de la classe d'educació física, la motivació i estat d'ànim dels infants ha variat o no. A més, també vull saber la seva opinió sobre la relació que hi ha entre la motivació i l'estat d'ànim i l'educació física.

Li agraeixo per endavant la seva col·laboració com a expert en la matèria, ja que la seva opinió constituirà una valuosa aportació per a la investigació.

Rebi una cordial salutació i quedo a la seva disposició per facilitar-li qualsevol altra informació.

Atentament,

Silvia Moscoso Matarranz

Estudiant d'Educació Primària, URV



Silvia Moscoso Matarranz

Professora del Departament de Pedagogia



JUDITH BALANYÀ  
REBOLLO - DNI  
48006424L  
2024.02.12  
20:11:12 +01'00'

## Annex 5: Autorització per fer activitats del treball de fi de grau al centre educatiu

Oficina de Suport al Deganat



Universitat Rovira i Virgili  
Facultat de Ciències de l'Educació i Psicologia  
**AUTORITZACIÓ PER ACTIVITATS A CENTRES PELS TREBALLS FINAL DE GRAU (TFG)  
I TREBALLS FINAL DE MÀSTER (TFM)**

**Nom del professor/a tutor/a:** Judith Balanyà Rebollo

**Nom del centre/empresa on es vol anar:** Escola Cal·lípolis

**Breu resum de l'activitat:** L'activitat que he de dur a terme a l'escola, pel meu TFG, és impartir i observar unes cinc sessions. Durant aquest temps, es passarà un qüestionari als nens i nenes abans i després de la sessió.

**Tipus d'informació que es vol recollir (observacions, enquestes, test, entrevistes, ...):** La informació que vull recollir són diferents qüestionaris: un fet pels alumnes, un fet pel mestre i un altre per mi mateixa.

**Nivell de protecció de la informació recollida (alt, mitjà, baix) (\* veure punt núm. 4):** Baix.

**Dates en què es portarà a terme l'activitat:** Del 6 al 10 de maig de 2024

**Estudiant: (nom, cognoms, DNI i signatura):**

Silvia Moscoso Matarranz, 48010915-W

Signatura del professor/a tutor/a

  
JUDITH  
BALANYÀ  
REBOLLO - DNI  
48006424L  
UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI  
2024.04.18  
13:06:48 +02'00'

Vist-i-plau responsable del centre.

Nom i cognoms (signatura i segell)

Josep Pino  
Mauri - DNI  
77834474J  
(TCAT)

Signat digitalment  
per Josep Pino  
Mauri - DNI  
77834474J (TCAT)  
Data: 2024.05.17  
12:08:00 +02'00'

Vist-i-plau de l'FCEP

El degà/na (signatura i segell)

Tarragona, 17 d' abril de 2024

## Annex 6: Situació d'aprenentatge

GRUP/CLASSE	4t de primària	CURS ESCOLAR	2023-2024	DURADA	6 sessions	MESTRA	Silvia Moscoso
<b>TÍTOL I JUSTIFICACIÓ DE LA UNITAT</b>							
<b>DESCOBRINT LA MÀGIA DEL MOVIMENT</b>							
<p>En aquesta Situació d'Aprenentatge, els alumnes de 4t de primària participaran en la creació i realització d'un festival rítmic amb l'objectiu de promoure l'expressió i comunicació corporal, així com el treball en equip i la valoració de la diversitat. Els estudiants, dividits en grups, seran responsables de desenvolupar una representació que integri diferents eines com l'aeròbic, la percussió corporal, les cordes i altres elements creatius que puguin imaginar.</p> <p>A través d'aquesta experiència, els alumnes exploraran la seva pròpia creativitat i expressió corporal mentre aprenen a coordinar accions amb els altres, respectant les diferències individuals i rebutjant comportaments discriminatoris. Es posarà èmfasi en la utilització del cos i el moviment com a instruments d'expressió i comunicació en diverses situacions motrius, així com en el desenvolupament de la sincronització del moviment i l'expressió amb estímuls rítmics i visuals.</p> <p>Aquesta SA està dissenyada per proporcionar als alumnes una experiència significativa i estimulante que fomenti el desenvolupament integral de les seves habilitats motrius, socials i emocionals. El festival rítmic no només permetrà als alumnes explorar i experimentar amb diferents formes d'expressió corporal, sinó que també promourà la col·laboració, la resolució de conflictes i la valoració de la diversitat en un entorn inclusiu.</p> <p>Tenint en compte el context socioeconòmic del centre i la diversitat d'aprenentatge de l'alumnat, aquesta planificació ofereix una oportunitat equitativa per a tots els estudiants de participar activament en un projecte creatiu i significatiu. A més, la culminació del festival rítmic com a producte final proporciona als alumnes una plataforma per exhibir i compartir les seves creacions amb els altres, reforçant així la seva autoestima i acceptació de la pròpia imatge corporal i de les realitats corporals dels altres.</p> <p>En resum, aquesta Situació d'Aprenentatge no només respon als criteris d'avaluació i sabers bàsics establerts per a l'assignatura d'Educació Física, sinó que també promou valors fonamentals com la cooperació, la inclusió i el respecte mutu, mentre ofereix als alumnes una experiència enriquidora i divertida que els prepara per afrontar reptes reals i útils en el seu entorn.</p>							

El producte final és realitzar un festival rítmic on els alumnes hauran de fer una representació amb diferents mètodes treballats a les sessions classe: aeròbic, percussió corporal, cordes, moviment rítmic...	
<b>COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES</b>	<b>ÀREA</b>
<b>CE 3.</b> Prendre part en activitats motrius individuals i col·lectives, de joc i d'expressió i comunicació corporal per integrar-les en el repertori motriu i afavorir les relacions interpersonals per respondre a necessitats concretes.	Àrea d'Educació Física
<b>CE 4.</b> Dissenyar, elaborar i difondre creacions culturals i artístiques col·laboratives, assumint diferents rols, posant en valor el procés, per desenvolupar la creativitat, el sentit de pertinença i arribar a un resultat final.	Àrea d'Educació Física
<b>CE 5.</b> Mostrar comportaments i actituds empàtiques i inclusives en la pràctica d'activitats físiques emprant habilitats socials i processos d'autoregulació per fomentar la convivència.	Àrea d'Educació Física
<b>SABERS</b>	<b>ÀREA</b>
<b><u>Resolució de reptes i projectes motrius</u></b>	
Coordinació d'accions amb les altres persones en situacions de pràctica d'activitats físiques col·laboratives i cooperatives.	Àrea d'Educació física
<b><u>Esquema corporal</u></b>	
Estructuració del propi cos en relació amb l'espai i el temps en situacions motrius senzilles.	Àrea d'Educació física
<b><u>Habilitats motrius</u></b>	

Execució de desplaçaments, salts, girs, maneig i control d'objectes en situacions motrius diverses millorant progressivament l'eficàcia, el control i el domini corporal.	Àrea d'Educació física
<b><u>Expressió i comunicació corporal</u></b>	
Utilització del cos i el moviment com a instruments d'expressió i comunicació en situacions motrius variades.	Àrea d'Educació física
Sincronització del moviment i l'expressió amb pulsacions i estructures rítmiques i musicals o estímuls visuals, plàstics, verbals o d'altre tipus en situacions motrius variades.	Àrea d'Educació física
<b><u>Habilitats socials</u></b>	
Acceptació de la pròpia imatge corporal i de la realitat corporal de les altres persones.	Àrea d'Educació física
Acceptació de les idees, les opinions i els sentiments de les altres persones que puguin sorgir en la pràctica d'activitats físiques i expressió de les pròpies.	Àrea d'Educació física
<b>OBJECTIUS D'APRENENTATGE</b>	<b>CRITERIS D'AVAUACIÓ</b>
Desenvolupar habilitats de comunicació i expressió a través del moviment corporal.	Demostra varietat en els moviments corporals.
Col·laborar de manera activa i constructiva en activitats d'expressió corporal i comunicació.	Participa activament en totes les activitats grupals, aporta idees i mostra disposició per integrar les idees dels companys/es.
Desenvolupar habilitats de comunicació no verbal i expressió corporal sense estereotips de gènere.	S'expressa mitjançant el moviment corporal sense estereotips de gènere.
Utilitzar estratègies de resolució de conflictes en situacions de pràctica motriu a l'escola.	Aplica tècniques de resolució de conflictes per resoldre problemes durant les activitats.

Col·laborar de manera eficaç i respectuosa amb els companys en contextos de pràctica motriu.		Demostra habilitats de treball en equip (comunicació efectiva, respecte cap als companys/es...)			
<b>SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA</b>					
<b>PROPOSTES INTERVENCIÓ</b>		<b>E</b>	<b>O</b>	<b>T</b>	<b>MATERIAL I RECURSOS</b>
<b>SESSIÓ 1</b>	<u>Activitat 1: Què és el ritme?</u>  Per començar aquesta intervenció didàctica, se'ls preguntarà als alumnes que creuen que és el ritme. D'aquesta manera, es podran saber quins coneixements previs tenen i des d'on parteixen. A continuació, la mestra els explicarà què és el ritme i on els podem trobar. Per grups, hauran de proposar situacions en què s'inclou algun ritme.	AO	GG	15'	Per fer aquesta activitat no cal material.
	<u>Activitat 2: Pilla pilla amb ritme</u>  Aquest joc consisteix a jugar a una variant del pilla pilla, ja que és amb ritme. El nen o nena que la para ha de crear un ritme amb el seu cos. Aquest infant podrà parar de fer el ritme quan vulgui. Si para, tothom haurà de parar fins que el que la para torni a fer el ritme. Si algun nen o nena és tocat, es canvien els rols.	PV	GG	15'	Per aquesta activitat no cal fer ús de material.
	<u>Activitat 3: Serp musical</u>  Per dur a terme aquesta activitat, abans de tot, es fa una filera de cercles a la pista. La mestra va tocant un instrument (pandero, caixa xinesa...). Cada cop que es doni un cop, els nens i nenes hauran d'avançar un cercle. El ritme que faci la mestra pot ser lent, ràpid, súpperràpid...	PV	GG	15'	El material que es necessitarà és el següent: una caixa xinesa, un pandero i entre 20 i 30 cercles.

	<p><u>Activitat 4: Segueix el ritme</u></p> <p>En aquest joc, els nens i nenes es col·loquen en rotllana. Quan ja estan col·locats, la mestra marca un ritme amb les mans. L'alumne que hi hagi al costat dret, haurà de repetir el ritme. Així fins que tots ho hagin fet. Si algun nen o nena s'equivoca, aquest queda eliminat de la ronda. Aquesta activitat és per tornar a la calma.</p>	PV	GG	15'	Per fer aquest joc, no cal material.
SESSIÓ 2	<p><u>Activitat 5: La cua del ruc rítmica</u></p> <p>Per començar aquesta sessió, es durà a terme el següent joc per escalfar. Es tracta d'una variant del joc de les cues. Cada nen i nena té una cua que s'ha de posar enganxada al pantaló, com al joc original. Però, els nens i nenes únicament es podran moure si sona la música. Quan no s'escolti res, els infants hauran d'estar quiets. L'objectiu d'aquest joc és prendre la cua als companys/es. L'alumne que es quedi sense cua, pot continuar jugant. Guanya l'últim que quedi amb cua.</p> <p>Una variant d'aquest joc és la següent: es poden fer dos equips i que s'hagin de treure la cua entre ells. Un membre de l'equip pot salvar a l'altre si li dona una cua.</p>	PV	GG	15'	Per aquest joc, necessitarem 16 mocadors, un altaveu i un dispositiu mòbil per posar música.
	<p><u>Activitat 6: Rajola africana</u></p> <p>Per poder fer aquesta activitat, s'ha de crear un rectangle dividit en 8x4 quadrats. A continuació, l'alumnat haurà de col·locar-se en fila per començar a saltar. El primer de la filera ha de saltar cap endavant, esquerra, esquerra, dreta, dreta i cap endavant. I així, successivament. Per fer-ho més difícil, es crearan dues fileres que començaran en dos costats oposats. Mentre van saltant, no es poden xocar amb els companys, per tant, han de deixar un espai d'un cercle amb el nen o nena de davant.</p>	PA	GG	25'	El material necessari per dur a terme l'activitat són 32 cercles, un altaveu i la música.
	<p><u>Activitat 7: Esbrina el meu ritme</u></p> <p>Els nens i nenes hauran de pensar com representar un ritme de cinc pulsacions mitjançant el moviment. Hauran de representar les pulsacions en forma de: ta, ti-ti com fan a música. No cal que sigui amb les mans, pot ser amb qualsevol part del cos.</p>	PA	GG	20'	No cal material per realitzar aquesta activitat.

	Seguidament, quan ho tinguin pensat, hauran de sortir davant dels companys i companyes a representar-ho. La resta haurà d'endevinar de quin ritme es tracta. Aquest joc és de tornada a la calma.				
<b>SESSIÓ 3</b>	<u>Activitat 8: Aeròbic (1a part)</u> Durant aquesta tercera sessió. Es durà a terme una activitat que es divideix en dues parts. A la primera part, se'ls donarà als alumnes una fitxa amb diferents passos d'aeròbic. La mestra es posarà al davant i ensenyarà tots els passos que surten en aquest document. Els alumnes se situaran darrere per poder copiar i aprendre els moviments. A més, se'ls ensenyarà la música que es farà servir per dur a terme aquesta activitat.	PV	GG	20'	Material: 16 fitxes amb els passos d'aeròbic, cordes, altaveu i dispositiu mòbil per posar música.
	<u>Activitat 8: Aeròbic (2a part)</u> Durant aquesta part de la sessió, la mestra farà grups de quatre persones aleatòriament. S'intentarà no posar als amics junts, ja que així es relacionen amb altres companys/es de la classe. Un cop estiguin formats els grups, cada un haurà de crear una coreografia amb mínim quatre dels passos del full. Un cop l'hagin creat, sortiran davant dels companys/es per mostrar-la.			40'	Es necessitarà el següent material: dispositiu mòbil per fer els grups aleatòriament i per posar música, les fitxes amb els passos d'aeròbic i un altaveu.
<b>SESSIÓ 4</b>	<u>Activitat 9: Resum dels continguts</u> En aquesta part de la sessió 4, la mestra els farà un repàs de tot el contingut que s'ha fet durant aquestes sessions, ja que per la següent activitat ho necessitaran. Per poder fer aquest resum, se'ls posarà un PowerPoint a l'aula amb tots els tipus de ritme que s'han ensenyat al llarg d'aquesta seqüència didàctica. A més, un cop acabada el resum, se'ls explicarà als alumnes que, en grups de quatre persones fets aleatòriament, hauran de fer una coreografia on surtin, com a mínim 3 dels continguts treballats. Abans de començar a preparar la coreografia, hauran de buscar amb un iPad la música que utilitzaran i pensar el material que voldran per fer la creació.	AO	GG	30'	Per dur a terme aquesta activitat es necessitarà el PowerPoint amb el resum del contingut, 4 iPads, cordes i cercles.

	Finalment, si hi ha temps, quan s'hagi acabat d'explicar tot, sortirem al pati per fer la següent part de la sessió.				
	<u>Activitat 10: Crear la pròpia coreografia</u> Un cop acabada l'explicació i la recerca de la música i el material, els diversos grups ja poden començar a parlar i decidir que voldran fer. Hauran de començar a crear la coreografia.	PA	GG	30'	Per dur a terme aquesta activitat es necessitarà el següent material: 16 cercles, cordes petites i cordes llargues.
<b>SESSIÓ 5</b>	<u>Activitat 10: Crear la pròpia coreografia</u> Durant aquesta sessió, els nens i nenes s'organitzaran pels grups que es van crear a la sessió anterior i tindran tota l'hora sencera per poder muntar i assajar la coreografia.	PA	GG	60'	
<b>SESSIÓ 6</b>	<u>Activitat final: Festival Rítmic</u> En aquesta sessió, es durà a terme el festival rítmic, on cada grup haurà de dur a terme la seva coreografia davant de la resta de la classe. Aquesta primera part es deixarà als alumnes que assagin un parell de cops el que han creat per si no se'n recorden o tenen algun dubte.	PV	GG	15'	Per fer aquesta activitat es necessitaran 4 cordes petites, una corda llarga, altaveu, dispositiu mòbil i 16 cercles.
	Un cop hagin passat els 15 minuts, tots els grups s'asseuran a terra i es farà el sorteig, de forma aleatòria, de l'ordre de grups. Una vegada estigui fet, el primer grup sortirà a la pista, agafaran el material necessari i posaran la cançó triada. A partir d'aquest moment, ja poden començar a fer la coreografia. Quan hagi acabat, li tocarà al següent grup i així, fins que acabin tots els grups.	PV	GG	45'	

## METODOLOGIA

En aquesta planificació didàctica es faran servir diferents estratègies metodològiques, com per exemple:

**Metodologia Activa i Participativa:** La metodologia centrada en els estudiants posa èmfasi en la participació activa dels alumnes en el seu propi procés d'aprenentatge. S'encoratja l'exploració, la descoberta i la construcció del coneixement a través de l'experiència directa i la interacció amb els altres.

**Aprenentatge Cooperatiu:** Es promou l'aprenentatge en grup, amb l'objectiu de fomentar la col·laboració, la comunicació i la resolució de problemes en equip. El treball en equip permet als alumnes compartir idees, experiències i habilitats, i fomenta el respecte i la valoració de les diferències individuals.

**Aprenentatge Experiencial:** Es dona prioritat a les activitats pràctiques i experiencials que permetin als alumnes aprendre a través de l'acció i la reflexió. L'ús de jocs, activitats d'expressió corporal i creació de coreografies ofereixen una manera divertida i significativa d'explorar conceptes relacionats amb l'educació física i l'expressió creativa.

## MESURES D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Entenem que les aules de les escoles no són uniformes i, per tant, la idea de diversitat a l'aula, implica reconèixer que els nens i nenes tenen aspectes diferents, com per exemple, l'edat, habilitats socials, ritme d'aprenentatge, nivell socioeconòmic... Això vol dir que l'educació ha de ser personalitzada per a cada individu segons les necessitats de cadascú. Per aquest motiu, en aquesta proposta didàctica es proposen tres Mesures d'Atenció per a la Resposta Educativa per a la Inclusió (DUA):

### Adaptació de les activitats:

Les activitats i els materials seran adaptats per a garantir que tots els alumnes puguin participar de manera significativa. Això pot incloure proporcionar suports visuals, adaptar les instruccions i les expectatives d'avaluació, i oferir opcions de participació flexibles.

### Diferenciació del contingut:

S'oferiran diferents nivells de dificultat o de suport per als alumnes amb necessitats d'aprenentatge diverses. Això pot incloure agrupaments flexibles, tasques alternatives i suports addicionals com reforç.

### Suport personalitzat:

Es proporcionarà suport individualitzat als alumnes que ho necessitin, ja sigui a través de sessions de suport addicional amb l'educador físic o altres professionals de l'educació.

## TÈCNiques I INSTRUMENTS D'AVAlUACIÓ

D'una banda, per poder avaluar les diferents sessions, es farà a partir d'una observació directa amb un llistat d'ítems que s'anirà omplint dia a dia. Aquesta llista d'observació es podrà trobar al final del document.

D'altra banda, el mestre d'educació física haurà de contestar un qüestionari per avaluar la meua intervenció educativa al final de cada sessió. D'aquesta manera, es podrà saber si ha anat bé o malament segons el seu punt de vista i quins aspectes de millora hi ha.

Finalment, en iniciar i en acabar cada sessió, els nens i nenes hauran de fer una autoavaluació sobre com s'han sentit i han viscut la classe d'educació física, a través d'una fitxa que inclou un qüestionari d'avaluació amb una escala Likert amb cinc nivells.

## Annex 7: Evidències de la proposta educativa



## Annex 8: Transcripcions de les entrevistes

### Entrevista 1

E: Entrevistadora

P: Participant

---

E: Hola bon dia. Eh... T'he citat avui per fer-te l'entrevista pel meu TFG que té a veure amb l'educació física i els seus efectes en la motivació i en l'estat d'ànim. Ehhhh... Començo amb la primera pregunta, que és, què opines que hi hagi menys de dues hores a la setmana d'educació física?

P: Crec que aquí, igual que tota la resta de mestres, pensem que... que són poquetes.

E: Creus que les hores que es fan setmanalment d'educació física són suficients?

P: Ehm... En relació a la primera pregunta, doncs no. Llavors s'haurien d'adaptar, si no ens donen alt..., si el departament no ens dona més, amb l'horari que tenim, s'hauria d'adaptar tallers, ambients o altres sessions. Hi ha qui fa matemàtiques en moviment, no? I acaba fent sabers d'educació física i tot de forma més lúdica.

E: Quantes hores creus que s'haurien de fer d'educació física a la setmana, ja que has dit que no són suficients?

P: Doncs, crec que mínim dues senceres, perquè araestic fent una hora i tres quarts i a psico, per exemple, només és una hora. N'hi ha altres escoles que sí que fan dues senceres de psico. Crec que és un àrea fonamental perquè treballa el desenvolupament global de l'alumnat.

E: Passant als tipus d'activitats o jocs que.. que tu fas, eh, quins són els que.. que fas que la motivació dels nens augmenti i quins tipus d'activitat o joc fan que els nens es relaxin i estiguin més tranquils?

P: Doncs mira, si començo per psicomotricitat, el que més els hi agrada és muntar la torre, desmuntar les peces i crear els jocs. Després, els mitjans, qualsevol joc que sigui de perseguir, de matar... i els grans, sobretot, els de cooperació, però amb competició. I els que..., les activitats que ja es relaxen i estan més tranquils sempre seria ja la tornada a la calma i sobretot els massatges. Que n'hi ha jocs també de tornada a la calma que són tranquils, però a la vegada, no? El gat i el ratolí, que s'acaben de perseguir i encara doncs treballen i estan superexcitats o motivats.

E: O sigui no tornen a la calma, es pot dir?

P: Sí, ja són més tranquils perquè no estan tota l'estona en moviment, però a qui li toca estar en moviment, doncs no acaba d'estar tan tranquil·let.

E: I creus que l'educació física influeix en l'estat d'ànim i la motivació dels nens i les nenes després d'haver fet la sessió?

P: Molt, perquè després d'haver fet activitat física, totes les endorfines que se segreguen fa que sempre se sentin millor. Es com menjar xocolata, no? Al final fer alguna activitat que t'agrada i... s'ha demostrat que va molt bé per la memòria, per la capacitat d'aprenentatge... N'hi ha escoles que treballen la primera mitja hora, igual que la de lectura, doncs, la d'exercici al pati i està superestructurat. A Vila-Seca n'hi ha una escola que fan a les tardes mitja hora de tots al pati exercicis. En plan, tothom, dues voltes a la pista, la vaig unir, o així, perquè els ajuda tot. Pensa que des dels petits ara s'estan trobant moltes dificultats a l'hora d'escriure, lateralitat, i al final és des de l'educació física que podem treballar des de tots els moviments primitius, des de gatejar, fer el soldat, la marxa, que ajuden a la lateralitat.

E: I... quan acaben de fer la classe d'educació física estan més cansats o... estan igual que quan han començat?

P: Estan més cansats perquè al final el cos ha treballat molt i si estan més motivats després? Doncs no, en veritat estan molt motivats en començar-la i continuar, més que en després pujar a fer una altra sessió que els hi toca.

E: A banda, veus o notes alguna diferència en l'estat d'ànim o la motivació en començar aquesta sessió i en acabar-la?

P: Sí, en començar sempre sempre estan molt motivats perquè tenen moltes ganes de jugar. Ehh... i en acabar..., si van cap a casa també els agrada, però si han de pujar a fer una altra assignatura que ja saben que els hi tocarà perquè els altres els hi han dit així, doncs depèn de què, hi ha que sí que estan motivats, els altres prefereixen continuar jugant. N'hi ha que marxen frustrats depenent de com ha anat la sessió i la seva autogestió, n'hi ha que del revés encara estan marxant més contents perquè s'han superat o perquè aquell joc els hi ha agradat més.

E: T'has trobat en moltes situacions de conflicte durant les teves classes?

**P:** És que al fi... Sí, perquè en situacions de jocs on hi ha situacions de conflicte perquè al final si, o fas sessions individuals llavors res, com a molt és no m'ha sortit o volen superar-se, però quan hi ha joc, hi ha relació entre la resta de companys i s'han de gestionar moltes moltes cosetes perquè al final s'ha de saber jugar en grup, s'ha de saber perdre, esperar la fila, no fer comentaris inoportuns, animar, llavors juga molt el paper del mestre en aquest sentit.

**E:** Què opines sobre la connexió entre les activitats físiques i el benestar emocional dels alumnes? Creus que hi influeix de manera positiva?

**P:** Molt positivament, perquè a més a més de tot el que ja he comentat anteriorment, durant les sessions d'educació física hi ha moltes situacions de joc, interacció social, se superen, eeh... si no se superen, doncs al final jugues a que vinga poquet a poquet, després els fa sentir molt bé, sortir a l'aula a l'aire lliure, tot el tema del sol.

**E:** Consideres que hi ha aspectes de l'educació física que podrien millorar-se per abordar aspectes emocionals i motivacionals dels alumnes?

**P:** Sempre es pot millorar. Al final has d'estar molt atenta a la personalitat de cada alumnat, de com afronta cada situació, amb què li agrada jugar, què li agrada jugar, com se sent millor, quin reforç positiu donar-li...

**E:** O sigui, hi ha moltes coses, no, a observar?

**P:** Sí, moltes!. A més, el volum d'alumnat a primària, ara infantil, no tant, però sí que és elevat i has de poder arribar a tothom.

**E:** Com perceps la rellevància de l'educació física en el desenvolupament general dels nens i les nenes avui dia?

**P:** Crec que tothom sap que és molt important des de dalt. El col·lectiu ja ho sabem, de mestres, però que no acaben de donar les hores més, i menys dins l'horari. Llavors crec que les extraescolars, ja que l'horari es comença, haurien de ser gratuïtes, i així assegurar que tothom en pugui fer. Igual que millorar les infraestructures del costat de les escoles, que és on acaba l'alumnat en sortir, que hi hagi més pas i més infraestructures com... perquè treballin diferents habilitats motrius.

**E:** Com avalues tu com a mestre el nivell de motivació dels alumnes en les activitats físiques en comparació amb altres àrees com matemàtiques, llengua...?

**P:** Doncs, sempre a través de l'observació, autoavaluacions, coavaluació, mirar la seva implicació, la participació, si gaudeixen, si respecten els companys, el material, si escolten les explicacions, si fan tot el possible per superar-se.

**E:** O sigui, no només és mirar si fan el joc bé, o sigui si tenen les capacitats motrius i... i físiques, sinó també la relació amb els companys i tot això, no?

**P:** Clar, per això ja va canviar, i el nom és educació física, perquè hi ha tota una educació darrere d'aquestes habilitats que..., que no és només la capacitat o si són capaços o no, sinó tot el que hi ha darrere.

**E:** Quins són els factors que creus que influeixen més en la motivació dels nens i nenes durant les classes d'educació física?

**P:** Sempre, sempre, sempre és amb qui fas grups, no, o amb qui els hi toca. Després també el material que treus per jugar, perquè ja tenen interessos des de ben petits, a quins jocs els hi has de jugar, si els agrada més o menys.

**E:** Varies molt els jocs, o sigui utilitzes diferents materials per variar els jocs, que no sempre sigui el mateix?

**P:** Sempre, a vegades tothom pensa que és donar una pilota, no, típic. Dones una pilota i jugues, que fàcil ser mestre d'educació física, però no, hi ha un currículum que s'ha de seguir. Jo també crec que altres assignatures hauria de ser la mateixa persona, igual que a mates i tal, perquè nosaltres podem fer una gradació completament de qualsevol saber, és a dir, de saltar la comba. Jo sé que demano a i4 o a i3, a i5, a primer, segon i així, o la tombarella, i al final canvis el material, eehh... això és grau d'exigència, saps que els hi agrada a cada classe i tot.

**E:** O sigui, veus un inconvenient en que a meitat d'etapa de primària es canviï el professor d'educació física?

**P:** No, no, no. No, no. Del revés. Bueno, clar en escoles grans és que ha d'haver dos. No, no, això no. És que, és que altres assignatures també hauria de ser la mateixa mestra, perquè tu saps, llavors, exactament quins materials, treballes amb uns, ehm... i la

graduació del sabers, l'exigència. Per exemple, la sessió de paracaigudes, una o dues durant el curs, però jo sé què faré, quines activitats dins del paracaigudes farem un curs amb un altre, i així no repeteixes, vas canviant material, saps, perquè també és impossible, amb una sessió d'una hora i tres quarts, tocar tot el material en un mateix curs. Llavors, doncs, si a primer fan pilotes i tennis o raquetes, doncs amb segon, pilotes que ha de continuar, llançar i rebre i tal, però potser ja canviés amb indiaques o estics.

**E:** Però així ho proven tot, no? I l'última pregunta, ja. Has notat alguna connexió entre l'estat d'ànim dels nens i les nenes a l'inici de la sessió i la seva participació durant aquesta? O sigui, és a dir, han participat amb ganes... O sigui, els has vist motivats i han continuat, o sigui, han continuat participant amb ganes o de sobte la motivació ha baixat i no tenien ganes de... de fer la classe?

**P:** En general, a primària sempre sempre estan motivats per voler jugar. Sí que n'hi ha vegades que comencen com tristos, per alguna circumstància que els ha passat anteriorment, però es parla amb ells, es reflexiona, i com que no volen deixar de jugar, i igual que durant les classes, també sempre esdevé alguna coseta que els fa retirar-se del joc, però allà està el paper del mestre de tornar a motivar, a intentar que entri en les situacions de joc. Però, en general, a primària volen fer. Jo crec que és més endavant, a l'ESO, ja amb les inseguretats, la mandra, no voler canviar-se, coses que impliquen el tocar, el suar, que poden posar més excuses i que no estan tan motivats, i el seu estat d'ànim varia més.

**E:** La pressió social, creus que també? O sigui, la pressió dels companys a l'ESO i tot allò?

**P:** Sí, en el moment clar hi ha unes exigències, hi ha unes proves que s'han de passar, segons la característica de cadascú, doncs, algun sap que no arribarà i llavors no es vol afrontar jo.

**E:** Vale, doncs moltes gràcies per la teva col·laboració al meu TFG, per respondre les preguntes i espero que tot vagi molt bé.

**P:** Gràcies a tu.

## Entrevista 2

**E:** Entrevistadora

**P:** Participant

---

**E:** Bueno, buenos días. Estamos aquí para hacer una entrevista sobre mi TFG que es sobre la educación física y los efectos en la motivación y el estado de ánimo de los niños y las niñas. Ehm... para empezar, ¿qué opinas de que haya menos de dos horas a la semana de Educación Física en las escuelas?

**P:** Pues que es un gran déficit. Que... tendríamos que tender a que los niños se acostumbren a hacer actividad física diaria, diaria. Y que... por tanto, si pudiéramos tener el currículum pues sería una forma de generar un hábito diario y saludable. Por tanto, creo que es un déficit que ahora mismo tenemos en el sistema educativo.

**E:** O sea, crees que las dos horas que hay... establecidas no son suficientes, ¿no?

**P:** No, yo creo que no porque no tienes tiempo suficiente para trabajar conceptos, para trabajar procesos, para trabajar la instauración de ciertos hábitos que vendrían muy bien para la salud de los niños.

**E:** ¿Entonces, tú cuántas horas crees que se tendrían que hacer a la semana?

**P:** Cómo mínimo una diaria.

**E:** ¿Una diaria? ¿Y eso?

**P:** Todos los días.

**E:** ¿Y por qué?

**P:** Bueno, porque es la manera de... de instaurar un... esto, un ámbito, una forma, un estilo de vida que te ayudará a ser, a estar una persona más, más plena, más saludable, con más motivación, con más interés hacia la actividad.

**E:** Ahora pasando a los tipos de actividades que... que se hacen en educación física, ¿cuáles crees que son los juegos o actividades que motivan más a los niños?

**P:** Yo creo que son los juegos y actividades que tienen un marcado carácter colaborativo, que es lo que ayuda un poco a entender que, en esta sociedad, pues para poder llegar un poquito más lejos o para poder desarrollarte en armonía, necesitas colaborar, necesitas compartir, necesitas tener objetivos comunes, necesitas poder llegar a resultados que... que te hacen un poquito mejor persona, ¿no?

**E:** Y ejemplos de estos tipos de juegos, ¿cuáles serían?

**P:** Bueno o... o cualquier juego en el cual se planteen unos objetivos compartidos, en el cual las personas puedan colaborar en igualdad de condiciones, las personas puedan sentirse protagonistas de... de lo que están haciendo. Todo ese tipo de juegos y actividades... Con esto, ya tendrías más que suficiente.

**E:** Y ahora, ¿los tipos de actividad o juegos que relajen más a los niños que no estén tan motivados ni tan espitosos?

**P:** Este tipo de juegos, ¿a qué te refieres?

**E:** Sí, que sean más de... de calma, de relax, que no estén tan, tan...

**P:** Bueno, eso ya sabes que... que lo indicado, es que suelen ser hacia el final de las sesiones o que ayudan un poco a bajar el nivel de intensidad. Pero, también es un poco... ayudan a conocerse más, más y mejor. Por tanto, sí que te ayudan a... a entender mejor el papel de la actividad física y a conocerte a ti como, como persona.

**E:** ¿Crees que el ámbito de la educación física influye en el estado de ánimo de los niños y en la motivación después de haber hecho la clase? Es decir, una vez acaba la clase, si están más motivados después o más cansados.

**P:** Hombre, yo creo que ayuda a estar mejor. Emocionalmente mejor, físicamente mejor. Por tanto, yo creo que la relación con más motivación es bastante clara, ¿no? Aunque a veces puede haber niños que te digan pues no me... no me siento bien o no acabo de estar contento o a gusto con lo que hago, pero yo creo que por el tipo de educación física que intentamos promover, todo el mundo tiene cabida.

**E:** O sea, ¿tú crees que acabada la clase de educación física la están más motivados y con ganas de hacer más cosas? Porque hablé con una... una profesora y dice que están más cansados que no tienen. ¿O eso es según depende del niño?

**P:** Depende. No tienen por qué estar más cansados, es decir, no quiere... no quiere decir que una clase les hagas un trabajo de actividad física muy potente, ¿no? Pero tampoco estamos hablando de trabajos de... tienes 35/40 minutos de actividad, tampoco...

**E:** Tampoco es mucho, ¿no?

**P:** Es mucho. A no ser que hagas un trabajo específico ni exigente, pero que no es lo normal. Yo creo que es más... que cuando tú haces actividad y colaboras, participas, te sientes reforzado, etcétera. Yo creo que la persona se siente más a gusto, ¿no? Más...

**E:** Con ganas de hacer cosas.

**P:** Sí, sí, sí.

**E:** ¿Después, ves o notas alguna diferencia entre el estado de ánimo y la motivación al empezar la clase y al acabarla? ¿Hay alguna diferencia? ¿O la motivación se con... mantiene? O... ¿qué opinas?

**P:** Depende de lo que hagas, eh. Pero normalmente, hmmm normalmente si los niños... como te diría... si... el docente ya lleva una dinámica positiva con los niños, los niños esperan la clase de educación física con más... con más ganas y, si la clase está diseñada de una forma coherente y mínimamente bien estructurada, los niños viven la clase con ilusión, con ingen... con ganas. Y tanto, sí, sí, yo creo que sí.

**E:** ¿Tú te has encontrado en alguna situación donde algún niño empiece súper motivado y después decaiga con el paso de la clase o no?

**P:** Sí, bueno sí. Si es que ha habido situaciones que... que has visto que los críos dices uff, no ha acabado de conectar o lo que tú has propuesto a veces no ha acabado de funcionar muy bien. Entonces dices, bueno, aquí algo no ha acabado de funcionar. Entonces, sí, sí que te has encontrado, sí, sí. Pero bueno, eso tampoco pasa nada, es decir es...

**E:** Bueno así se aprende.

**P:** Así es la vida. Es decir, la vida también...

**E:** Después, ¿qué opinas sobre la conexión entre las actividades físicas, entre la actividad física y el bienestar de los... emocional de los ni... de los alumnos? ¿Crees que influye positivamente o negativamente?

**P:** Yo creo que influye más positivamente que otra cosa. Es decir, las personas cuando, en general, cuando hacemos actividad física y está bien hecha, más o menos, normalmente estás bien, estás contento, estás motivado, estás más relajado, etcétera. Por tanto, yo creo

que en las clases pasa un poco lo mismo. Si está bien estructurada y tal pues, los críos la disfrutan más.

**E:** ¿Y notas algún cambio, por ejemplo, cuando... cuando vienen de hacer matemáticas o... o lengua o lo que sea, que los ves más decaídos a cuando toca educación física que de repente se activan? Porque yo al estar en prácticas pasaba que los niños estaban como muy pff... ui que perezosos, que no tenían ganas de hacer nada y cuando llegaba la hora de educación física se ponían súper... tenían muchas ganas de hacer...

**P:** Bueno, es que de alguna manera la... la no actividad te lleva un poco a... a no querer más actividad. Entonces, si tú llevas muchas horas sentado en, en el... en clase o has tenido una actividad que no te ha acabado de motivar, cuando te encuentras con algo que te puede motivar, pues realmente vas a por ello, ¿no? Te abres, estás más predispuesto, quieres, tienes más ganas... En general, sí. Yo creo que sí, en general.

**E:** También crees que influye el que salgan fuera de la... de la clase ordinaria, del aula y que estén al aire libre y que...

**P:** Hombre, sin duda, sí, sí. Yo creo que esto a veces lo hemos comentado, es decir, las personas estamos hechas para movernos. Entonces, cuando pasas mucho rato sin moverte, tienes la necesidad. Entonces, cuando sales de un aula después de una hora, dos horas o tres horas y tienes la oportunidad de moverte, de desplazarte, de estar al aire libre, al sol y tal... claro, te da más energía de alguna manera, ¿no?

**E:** ¿Consideras que hay aspectos de la educación física que se podrían mejorar para abordar temas más emocionales y motivacionales de los niños y niñas?

**P:** Bueno, más que la educación física, yo creo que sería más de la labor nuestra que cuando tú diseñas actividades o piensas juegos o haces propuestas que lo tengas en cuenta la parte emocional, ¿no? Y que veas un poco que seas capaz de captar cómo están viviendo los niños la clase, cómo... si disfrutan o no, por qué, qué está pasando... Yo creo que es más una tarea nuestra docente cómo diseñas que el propio contenido, los saberes o... o las actividades. Yo creo que es más o menos cuestión de más... de probablemente de metodología de diseño, de desarrollo, de gestión de aula que... que la propia materia, que ya lo tiene.

**E:** ¿Cómo percibes la relevancia de la educación física en el desarrollo general de los alumnos?

**P:** Bueno, yo te diría que es fundamental, o sea, que es... es determinante, es decir, si tú tienes unos procesos de desarrollo en el cual tienes en cuenta la motricidad, los procesos de desarrollo motriz, los procesos de maduración, eso repercute en la parte cognitiva. Por tanto, bueno, el hecho es que está demostrado. Entonces, está demostrado que moviéndote también maduras a nivel cognitivo. Por tanto, la relación es evidente, más que evidente.

**E:** Tú dabas clases, ¿no? ¿Dabas clases en primaria?

**P:** Sí, estuve dando unos años, sí.

**E:** ¿En esa época cómo evaluabas el nivel de motivación de los alumnos en una sesión de educación física?

**P:** Bueno, yo creo que más que evaluar, lo que hacía era intentaba tenerlo en cuenta, identificar, porque evaluar esa parte, pero bueno, era la involucración, el ver que, si el alumno estaba predispuesto o tenía intención, eso sí, eso sí que lo tenías en cuenta.

**E:** ¿Tú crees que, en otras materias, como por ejemplo matemáticas, lengua... se tiene en cuenta la motivación o es más los contenidos y que lo sepa hacer?

**P:** Creo que se tiene en cuenta, yo creo que la mayor parte de los docentes tienen en cuenta que ellos cuando diseñan las clases y las actividades y tal, pues lo que intentan es de alguna manera motivar, porque ya sabes que si no hay motivación el aprendizaje no se dará. Entonces, yo creo que en general sí lo que pasa es que, en el caso de nuestra educación física, pues como tienes aspectos que muchas veces en clase no ocurren, ¿no? Pues corres, saltas, te golpeas, te tocas, colaboras, te emocionas, en fin, te caes, te haces daño, en fin, cosas de estas. Esos aspectos en clases normales no suelen pasar. Entonces, eso...

**E:** Bueno, el juego también, ¿no?

**P:** Claro, el hecho de jugar, de pasártelo bien, a pesar de que muchas asignaturas, la gamificación va a eso, pero es que nosotros es intrínseco, lo llevas ya puesto, por decirlo de alguna manera, entonces sí que... sí que es determinante.

**E:** ¿Cuáles crees que son los factores que más influyen en la motivación durante las sesiones de educación física?

**P:** Yo creo que probablemente es que los niños tengan éxito, que vean que... que lo que están haciendo sale, que... que están consiguiendo lo que se han propuesto, que... que son capaces de hacer más cosas muchas veces de las que piensan. Por lo tanto, yo creo que es eso, que tengan éxito, que se vean y digan, aah pues que bien, puedo y lo hago, y además disfruto con lo que hago y además estoy haciéndolo con mis compañeros y compañeras.

**E:** ¿Y cómo abordas el... el hecho de que un niño se sienta que no puede o que ha fracasado, por así decirlo? O sea, ¿cómo le motivas tú como...?

**P:** Lo que intento es que no, que vea que no, que no es un fracaso, o sea que porque un día no te salga no es un fracaso, es decir, a todos nos pasa, no, sino simplemente pues que lo tienes que continuar, tienes... le adaptas, le ajustas un poco a sus capacidades, para que vea que es, que es posible, todos pueden, todos pueden, la verdad que no todos pueden lo mismo, entonces eso, hacerle ver que puede.

**E:** Y la última pregunta ya es si has notado alguna conexión entre el estado de ánimo de los niños al inicio de la sesión y su participación, es decir, si un niño va más motivado o participa más, o es... depende de la sesión, de los gustos.

**P:** Yo creo que en general, cuando van a clase y los ves motivados, realmente ves que, otra cosa es que tú consigas que esa motivación se mantenga, porque a veces hacemos cosas que no acaba de conectar, pero en general yo creo que, si vienen motivados, tú lo ves y dices, aprovechas, intenta sacar parte de esa motivación que vienen e intentas hacer propuestas que enganchen con ellos.

**E:** También haces participar a los niños y niñas que están más callados, bueno, cuando hacías clase, de decir que los niños que no participaban, ¿cómo los motivabas a participar?

**P:** Bueno, es que te diriges a ellos, les animas, les das responsabilidades, intentas hacerles ver que ellos también son iguales y que todo el mundo tiene las mismas oportunidades, porque a veces los niños se retraen porque creen que no, que yo no puedo, yo no sé si sabré o si no sé, pues como quedo en ridículo y cosas de este estilo, entonces yo creo que es, pues eso, estar con ellos, involucrarles directamente, reforzarles, cosas así, sí, sí.

**E:** E ir cambiando de una sesión a otra. Si un día un niño ha salido, la sesión siguiente.

**P:** Sí, también las responsabilidades repartiendo, pues es gestión de aula lo que tú haces, entonces involucrarles, hacerles, pues hoy te encargas tú, otro día se encarga otro, otro día se encarga otro, todo el mundo tiene su rol y son protagonistas igual que todo el mundo, sí, sí.

**E:** Y ya la última que se me acaba de ocurrir, ¿crees que los deportes motivan más que los juegos o prefieren hacer más deportes que juegos? El típico profesor que siempre hace fútbol y siempre...

**P:** Yo prefiero los, yo creo que son más interesantes los juegos, es mucho más integrador, mucho más flexible, yo creo que te permite dar más responsabilidad a los niños, de definir reglas, de que ellos mismos hagan propuestas de juegos, pero yo creo que los deportes de alguna manera estás condicionado, ya te crees que si el fútbol, que si el baloncesto, que si el voleibol, ya vienen un poco más, entre comillas, un poco contaminados, ¿no? Pero bueno, al final el deporte lo puedes plantear como un juego, pero vamos, yo creo que el juego, por el concepto de juego es más motivante, y da más juego.

**E:** No, es que yo cuando iba a primaria tenía un profesor que nos hacía correr vueltas al patio solo y después jugar al fútbol, y ya no se hacía nada más.

**P:** No, eso lo hacía yo, cuando yo hacía educación física.

**E:** ¿Sí?

**P:** Cuando yo iba a educación física...

**E:** ¿Qué opinas de esto?

**P:** Bueno, es un modelo...

**E:** ¿Que les den una pelota a los niños y...?

**P:** No, eso no es educación física. Eso es un modelo que yo creo que afortunadamente está superado y ya es raro encontrarte un maestro, una maestra de educación física que haga eso. Pero antes era así, es el modelo, y los chicos, por un lado, las chicas por otro, claro, eso ya no... yo creo que no existe. Vamos, si existe es una cosa absolutamente minoritaria, pero bueno, sí, sí, era así, era así.

**E:** No, no, sí, yo también lo he vivido, y tampoco hace tanto tiempo.

**P:** Por eso, por eso.

**E:** Bueno, pues muchas gracias, Luis por colaborar en este trabajo y nada, hasta la próxima.

**P:** Espero que te vaya muy bien y ya sabes si necesitas alguna cosa...

**E:** Sí, ¡gracias!

### Entrevista 3

**E:** Entrevistadora

**P:** Participant

---

**E:** Buenas tardes. Estamos reunidos aquí para... para hacerte una entrevista sobre mi TFG, que tiene que ver con la educación física y sus efectos en la motivación y el estado de ánimo.

**P:** Buenas tardes, Silvia.

**E:** La primera pregunta es, ¿qué opinas de que haya menos de dos horas a la semana de educación física?

**P:** A ver, tener menos de dos horas de educación física a la semana es un poco para los niños negativo, porque lo que interesa es que los niños en este momento estén motivados, se desarrollen sus habilidades y que no estén tanto rato en la silla sentados. La suerte que tengo yo es que en mi colegio hacemos de dos horas a dos horas y media por grupo, entonces ese problema más o menos no tengo, pero aun así es poco tiempo.

**E:** ¿Y por qué hacéis dos horas y media? Porque en otros... en otras escuelas hacen una hora o una hora y media o tres cuartos.

**P:** Porque se valoró, cuando formábamos, cuando formaba parte del equipo directivo, se valoró que era muy importante que los niños hicieran esas dos horas y media y más en un colegio como el nuestro, que era en esa época de máxima complejidad.

**E:** Entonces, ¿crees que en tu escuela las horas que se hacen son suficientes?

**P:** Si son dos horas y media, sí. A partir de que bajes de esas dos horas y media, bueno, resulta que hay grupos que no te favorece tanto, bueno, no estimulas tanto al niño como para que pueda trabajar lo que tiene que trabajar.

**E:** Entonces, si... si fueras tú el director o del Departament, ¿cuántas horas crees que se tendrían que poner en las escuelas de Educación Física a la semana y el por qué?

**P:** Mínimo dos horas y media, máximo te puedes poner tres o cuatro horas, pero claro, entonces haces, o la mayoría de la gente opina que cuatro horas de Educación Física quitas muchas materias que son más importantes y aún se considera como una mayoría.

**E:** Vale. Pasando a los tipos de juego y actividades, ¿qué tipos de actividad o juegos crees que hacen que los niños tengan más motivación?

**P:** En general podrían ser todo tipo de juegos, siempre dependiendo de cómo la persona que lo aplica, como comercialmente diríamos, venda el producto. Si la persona que lo aplica lo dice de una manera, bueno, está animado, tiene ganas de hacerlo, traspasa su entusiasmo a los niños, es mucho más fácil que los niños capten esa idea y se sientan más a gusto que si una persona que es más rígida, más seria y aunque explique lo mismo, lo mismo con las mismas palabras, no tiene el mismo efecto que una persona que tiene más... bueno que empatiza más con ellos.

**E:** ¿Y ejemplos de juegos de este tipo que motiven más? ¿Qué haces tú?

**P:** Es que hay tantos, que no sé qué. Bueno, tienes desde el típico juego la araña peluda, con dos conos, que vas alargando el espacio, que a los niños les gusta mucho. Ahora tenemos el juego del boti-botí, que es como un escondite, pero para salvarse tienen que chutar una pelota, también les encanta. Y después todas las actividades que hagas nuevas o que no hayan trabajado ellos de manera más específica, también son ejercicios o actividades que les motivan.

**E:** Vale, hemos hablado sobre los que más motivación les genera a los niños y ahora pasamos a los tipos de actividad o juegos que hacen que se relajen y estén más tranquilos. ¿Me podrías decir alguno o cómo los implementas tú?

**P:** En la parte final, sobre todo en la parte final de la sesión, buscas algún tipo de actividad que no tengan que moverse tanto. Entonces pueden ser típicos juegos de un minicampeonato de piedra, papel, tijeras, por ejemplo. O típico juego de... se ponen por parejas, un niño se pone de espaldas y el otro le va escribiendo en la espalda números o letras. Depende del nivel hace que ese número sea aún más grande o que en vez de una letra escriban una palabra y que tengan que adivinar qué número o palabra es. ¿Más juegos? Pues típico juego de relajación de uno estirado en el suelo y otro con una pelotita de tenis, le va tocando por diferentes partes del cuerpo para que note la presión en su cuerpo y tú vas hablando, sentir cómo nota la presión, sentir cómo la pelota va por el brazo, por la pierna, por la barriga. Bueno, típicos juegos así de calma.

**E:** Pero, aunque sean juegos de calma, están motivados igual, ¿no?

**P:** Sí, siguen igual de motivados.

**E:** Vale. Después, ¿crees que la educación física influye en el estado de ánimo y la motivación de los alumnos después de haber hecho la clase? Es decir, una vez acaba la clase, ¿tú crees que están más motivados o menos?

**P:** Te vuelvo a repetir, depende de la persona que aplique la actividad, o que haga la actividad o haga la sesión. Si es una persona que te enfatiza mucho, pues sí, los niños se acabarán muy motivados y querrán continuar y te dicen ¡Uy, ya ha pasado! ¡Solo hemos hecho tres juegos! ¿Ya ha pasado una hora? Si es una persona que te hace lo mismo, pero que no enfatice con los niños, puedes hacer los mismos juegos que te digan ¡Buah, vaya rollo! Depende también de la persona y sobre todo del grupo.

**E:** Sí, pero ¿crees que esa motivación dura a la hora de después? O sea, en la clase después.

**P:** Podría ser, pero claro, es diferente motivación porque una cosa es hacer la educación física, que tú sales fuera y te mueves, colaboras, participas, compites contra otros, hay oposición, hay cooperación, que no estar sentado en una clase ahí mirando una pizarra, una pantalla digital o algo que tú quieras poner en ese momento o ver un vídeo, que en teoría no te aporta nada más que estar sentado y no hacer nada más.

**E:** ¿Ves o notas alguna diferencia en la motivación de los niños al empezar la clase y al acabarla? ¿Va en aumento, disminuye, se mantiene?

**P:** ¡Va en aumento! Va en aumento. Tú empiezas con la clase, empiezas pasando la lista, ya los niños están ahí esperando, siempre hay algún grupito que son más habladores, entonces les avisas que no podríamos hacer la clase, que tal... entonces se callan todos de golpe, pasas la lista, te vas a hacer la clase, y es que son niños que tienen ganas de participar, es que no, y de colaborar, y siempre están esperando. ¿Y qué hacemos? ¿Y podemos hacer esto y podemos...? No que vamos a hacer otra cosa. Bueno, siempre te buscan a ver qué puedes hacer nuevo.

**E:** ¿Y qué opinas sobre la conexión entre las actividades físicas, entre hacer actividad física y el bienestar emocional de los niños? ¿Crees que esto influye el hacer ejercicio o actividad física en su bienestar emocional?

**P:** Siempre que haces ejercicio, depende a qué nivel lo hagas o lo que te esfuerces tú, siempre provocas que tu cuerpo reaccione de una manera como más estimulado, más... provocas que haya endorfinas, que el cuerpo se sienta más relajado, más a gusto, así que tiene que ver.

**E:** ¿Consideras que hay aspectos de la educación física que podrían mejorarse? Es decir, para abordar aspectos emocionales y motivacionales de los niños y niñas.

**P:** Seguramente que sí, pero claro, en el momento que tú haces la carrera no te explican nada de esto, tienes que ir aprendiendo poco a poco.

**E:** Y tú has ido aprendiendo mientras estabas en los coles, ¿no?

**P:** Son muchos años de práctica ya, y de experiencia.

**E:** De acuerdo. ¿Cómo percibes la relevancia de la educación física en el desarrollo general de los niños y las niñas? O sea, ¿crees que la educación física ayuda al desarrollo general de los niños, tanto intelectualmente, físicamente...?

**P:** A nivel físico, sí, porque yo pongo como ejemplo mi escuela. Tenemos niños que lo único que hacen de deporte o de educación física es lo que hacen en el colegio, porque es llegar a casa y no hacer nada más. Se sientan en el sofá, se cogen su tablet, aunque hables con las familias, no hacen nada. ¿Ayudarles a que se muevan y eso? Sí. Que ellos podrían después, cuando salen del colegio, intentar... Tú lo intentas desde el colegio, que los niños... Vendes el producto de que fuera tienen que hacer otras actividades, que tienen que moverse, que tienen que... que no hace falta ser competitivo, que lo tienes que hacer

porque te gusta, pero aún a estos niveles no están, bueno no está arraigat, no está dentro de nuestros hacerles actividades porque sí.

**E:** Pasando al tema de la evaluación de la educación física, ¿cómo evalúas el nivel de motivación de los alumnos en las actividades físicas en comparación con otras áreas como pueden ser matemáticas, lenguas, inglés...?

**P:** La motivación de los alumnos depende del grado que ellos mismos expongan en el momento de hacer la actividad o que tú ves por observación directa. Yo cada día les voy anotando cómo han participado, si han participado positivamente, si han participado negativamente, si no han hecho nada. Es muy difícil evaluar emocionalmente, a no ser que lo hagas en cada sesión con un registro y que cada niño te diga cómo se encuentra. Es muy difícil evaluarlo en las áreas de educación física.

**E:** ¿Qué factores son los que crees que influyen más en la motivación de los niños durante las clases de educación física? O sea, tú quieres hacer que los niños estén motivados, ¿cómo lo haces?

**P:** (chasea los dedos) Ya está. No, el... ¿Factores? Pues lo que hemos dicho, sobre todo, primero, la persona que va a hacer la clase, ¿cómo vende el producto? Al final es como un negocio esto. Depende cómo tú vendas el producto. Depende cómo tú veas que están los niños, tienes que hacer unas cosas u otras. Si ves que los niños no están muy por el lado, tienes que intentar captarlos de algún tipo para que se centren en la fae... en el trabajo que tienen que hacer. A partir de aquí, tú vas trabajando tu clase, pero tienes que estar atento a cómo van reaccionando cada uno de los individuos que tienes en tu grupo, que todos son diferentes. Hay niños que a lo mejor no necesitan tanto apoyo o tanto, venga, vamos, que lo haces muy bien, tal, tanto refuerzo positivo para que te trabajen muy bien, como hay grupos que, a lo mejor, tú dices, necesito un voluntario y te levantan todos la mano. Es que depende también del grupo de edad, sobre todo ciclos iniciales y ciclos medios son muy agradecidos en ese sentido, ciclos superiores ya cuesta más porque tienen más vergüenza, tienen otras cosas que no tienen nada que ver con la educación física, que es ya la madurez.

**E:** Claro, es la... la presión social, se puede decir, ¿no?

**P:** Bueno, la presión social no, es la vergüenza, se van haciendo su personalidad y algunos son más tímidos, otros son más... bueno, son más jetas, no hay ningún tipo de...

**E:** Vale, y la última pregunta es, ¿has notado alguna conexión entre el estado de ánimo de los niños al empezar la clase y su participación durante esta?

**P:** Sí, se nota mucho. Cuando hay niños que te vienen fuera del... vienen directamente de casa, excepte al colegio, si haya habido algún tipo de problema, sea con los papás, alguna discusión o... bueno, algún tipo de problema en su casa se nota mucho cuando llegan a clase. Quieres que colaboren, que participen, pero ellos están pensando en lo que ha pasado anteriormente antes de llegar al cole y les cuesta mucho más participar. O si en la clase anterior, por ejemplo, la profesora o el profesor que tenían le ha llamado la atención por alguna cosa, porque se ha portado mal o algo, después a veces repercute hasta que empieza a coger el ritmo de la sesión, tarda un rato.

**E:** Sí, pero después se le olvidan los problemas y se pone...

**P:** Continúa trabajando y todo, pero claro, cada momento que acabas la clase vuelve otra vez a la clase con el mismo profesor, te puedes acordar otra vez de lo que te ha dicho, es que depende, cada uno es un mundo diferente.

**E:** ¿Tú has notado que los niños en tu clase como que se inhiben, ¿no? O sea, olvidan el problema y después... y es como si no hubiera pasado nada.

**P:** Los niños en clase quieren jugar, quieren participar y quieren hacer cosas nuevas, lo que no quieren hacer es siempre lo mismo. No quieren siempre estar todos los días a jugar al mismo juego de pillapilla, no quieren jugar, sino que tienes que ir innovando en ese sentido y cada vez buscando actividades nuevas que no hayan hecho en otros años.

**E:** Vale, pues hasta aquí la entrevista. Muchas gracias por tu participación y por colaborar en mi trabajo final de grado.

**P:** Gracias a ti, Silvia.