



UNIVERSITAT ROVIRA i VIRGILI
Facultat de Ciències
de l'Educació i Psicologia

ENSENYAMENT DE MESTRES D'EDUCACIÓ
PRIMÀRIA

TREBALL DE FI DE GRAU

**MINDFULNESS PER AFAVORIR LA
CONCENTRACIÓ DESPRÉS D'EDUCACIÓ
FÍSICA**

Paula Peregrin Sánchez

Tutora: Maria Saltó Echevarria

Tarragona, 31 de maig de 2024

AGRAÏMENTS

Voldria expressar el meu agraïment a totes les persones i institucions que han fet possible la realització d'aquest Treball de Fi de Grau.

En primer lloc, vull agrair a la tutora del treball, la Maria Saltó Echevarria, per la seva guia, recolzament, orientació i per la constant motivació durant tot el procés del treball.

Així mateix, vull agrair a la institució on s'ha fet l'estudi, per facilitar-me l'accés a les dades, per acollir les intervencions de tant bona manera. Sense la seva col·laboració aquest projecte no hagués estat possible.

A les meves companyes i amigues, gràcies pel recolzament, i per tots els moments que han fet que aquest viatge sigui més enriquidor i divertit.

Per últim, però no menys important, vull expressar el més profund dels meus agraïments a la meva família, pel suport incondicionals, per estar sempre al meu costat i per motivar-me a seguir endavant.

Gràcies.

RESUM

En aquest Treball de Fi de Grau, s'ha realitzat un estudi de cas per analitzar el grau de concentració en la classe posterior a educació física. Fixant-se en el primer objectiu del treball que es relaciona amb observar la problemàtica sobre la dificultat de fer classe a causa de la poca concentració. Un cop observat i analitzat el cas, es fa una proposta d'implantació d'exercicis de mindfulness com a mètode que afavoreix la pròpia consciència i la relaxació, arribant al segon objectiu, aplicar tècniques de mindfulness per afavorir la concentració de l'alumnat després de fer educació física.

En el treball s'ha extret informació de diverses fonts bibliogràfiques per tal d'omplir el marc teòric, i altres fonts bibliogràfiques per complementar el marc metodològic. En aquesta segona part, es desenvolupa una metodologia mixta, la fusió de mètodes qualitius i quantitius per tal d'ampliar les dimensions de l'estudi. I els instruments per recollir dades que s'han fet servir han estat una taula d'observació, un qüestionari per l'alumnat i un altre per claustre i l'entrevista.

Paraules clau: educació física, concentració, relaxació, mindfulness.

RESUMEN

En este Trabajo de fin de Grado, se ha realizado un estudio de caso para analizar el grado de concentración en la clase posterior a educación física. Fijándose en el primer objetivo del Trabajo que se relaciona con observar la problemática sobre la dificultad de hacer clase a causa de la poca concentración. Una vez hecha la observación i analizado el caso, se hace una propuesta de implementación de ejercicios de mindfulness como método que favorece la propia conciencia i la relajación, llegando al segundo objetivo, aplicar técnicas de mindfulness para favorecer la concentración del alumnado después de educación física.

En el trabajo se ha extraído información de diversas fuentes bibliográfica para formal el marco teórico, i otras fuentes bibliográficas para completar el marco metodológico. En esta segunda parte, se desarrolla una metodología mixta, la fisión de métodos cualitativos y cuantitativos para ampliar las dimensiones del estudio. Y los instrumentos para la

recogida de datos que se han usado han sido la tabla de observación, el cuestionario al alumnado i otro al claustro i la entrevista.

Palabras clave: educación física, concentración, relajación mindfulness

ABSTRACT

In this Final Degree Project, a case study has been carried out to analyse the level of concentration in the class after physical education. Focusing on the first objective of the study, which is related to observe the problem of the difficulty of doing class due to poor concentration. Once the observation has been made and the case analysed, a proposal is made to implement mindfulness exercises as a method that favours self-awareness and relaxation, reaching the second objective, to apply mindfulness exercises to favour concentration in the students after physical education.

In this research, information has been extracted from different bibliographic sources to form the theoretical framework, and other bibliographic sources to complete the methodological framework. In this second part, a mixed methodology is developed, the fusion of qualitative and quantitative methods to extend the dimensions of the study. And the instruments used for data collection were the observation table, the student questionnaire, the teaching staff questionnaire and the interview.

Keywords: physical education, concentration, mindfulness relaxation.

INDEX:

1. INTRODUCCIÓ	8
2. MARC TEÒRIC	10
CAPÍTOL N°1: EDUCACIÓ FÍSICA A PRIMÀRIA	10
1.1. Què és l'educació física	10
1.2. Normativa	11
1.3. Finalitats i propòsits de l'educació física.....	12
1.4. Rol del docent	14
1.5. Estils d'ensenyança dins de l'educació física	15
CAPÍTOL N°2: ORGANITZACIÓ DE LA SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA	18
2.1. Planificació de la sessió	18
2.2. Evolució de l'organització de les sessions d'EF	19
2.3. Estructura actual de les sessions d'educació física.	20
2.3.1. Escalfament.....	21
2.3.2. Part central	21
2.3.3. Tronada a la calma	21
CAPÍTOL N°3: LA RELAXACIÓ EN INFANTS	22
3.1. Què és la relaxació?	22
3.2. Beneficis de la relaxació	22
3.3. Importància d'apropar la relaxació als infants	23
3.4. Tècniques o mètodes de relaxació dins l'aula.....	24
3.5. Relaxació dins del currículum d'Educació Primària.....	26
CAPÍTOL N°4: MINDFULNESS	27
4.1. Què és el mindfulness	27
4.2. Desenvolupament del mindfulness	28
4.3. Pràctica de mindfulness	28

4.4. Beneficis del mindfulness	28
3 MARC METODOLÒGIC	30
3.1 SUPÒSIT DE PARTIDA	30
3.2 PREGUNTA D'INVESTIGACIÓ I HIPÒTESI	30
3.3 OBJECTIUS	31
3.3 DISSENY METODOLÒGIC	32
3.3.1 Temporització	33
3.3.2 Metodologia	34
3.3.3 Mostra	34
3.3.4 Instruments de recollida de dades	35
4. RESULTATS	39
4.1 Taula d'observacions	39
4.2 Qüestionari a les alumnes:	42
4.3 Qüestionari al professorat:	47
4.4 Entrevista:	52
5. CONCLUSIONS	54
6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	59
7. ANNEXOS	65
7.1 Annex I: instruments	65
7.2 Annex III: sessions de mindfulness	66
7.3 Annex III: entrevista	68

1. INTRODUCCIÓ

El present Treball de Fi de Grau (TFG) té com a títol “Mindfulness per afavorir la concentració després de l’educació física”, aquest tema sorgeix de la pròpia observació dins de la comunitat educativa. Les classes posteriors a la d’educació física pateixen el problema de la falta de concentració i relaxació dins l’aula, també esmentat per mestres de les escoles. És un assumpte que dins de la comunitat educativa afecta a alumnat i professorat, ja que altera al rendiment de les classes i des del meu punt de vista no se li posa remei.

En el Grau d’Educació Primària estic cursant la menció d’educació física per tant, em semblar una bona opció investigar sobre la planificació de la sessió per tal de fer arribar a l’alumnat el més relaxat possible a l’aula per no desestabilitzar classes posteriors.

Fer activitat física empitjora la concentració? És un problema real? Es podrien fer exercicis per canviar la situació? Aquestes són algunes de les preguntes que m’he formulat abans de començar el treball, i que han sigut la font de motivació per dur a terme la investigació.

El propòsit amb aquest treball és trobar mètodes per afavorir la concentració, i un dels mètodes que he trobat amb la recerca és el mindfulness, per aquest motiu ens centrarem en mètodes de relaxació basats en tècniques de mindfulness.

S’han marcat dos objectius generals per dur a terme el treball, aquests han estat: observar la problemàtica sobre la dificultat de fer classe a l’aula després d’haver realitzar educació física; i aplicar el mindfulness en finalitzar les classes d’educació física per afavorir la concentració.

El treball es divideix en diferent apartats, primerament, trobem el marc teòric, on es descriuen diferents temes com l’educació física, la organització de les sessions d’educació física, la relaxació amb infants, i el mindfulness, tots aquests temes estan involucrats dins la investigació. En segon lloc, tenim el marc metodològic, dins d’aquest apartat es descriu la pregunta d’investigació, la hipòtesi, els objectius, i el disseny metodològic, on trobem la temporització, la metodologia, la mostra, els instruments, i altres elements que hi participen dins de la part pràctica de la investigació. En tercer lloc trobem els resultats, on s’ha descrit les dades obtingudes a partir de les observacions, qüestionaris i entrevistes que s’han fet per l’estudi. I, en quart lloc, les conclusions, en aquest apartat es dona

l'opinió subjectiva sobre els resultats extrets de la investigació, l'assoliment dels objectius marcats, es mencionen propostes de millora i línies d'investigació que s'obren a partir del treball.

I per útil, s'hi troben les referències bibliogràfiques que s'han fet servir durant el transcurs de tot el treball i, finalment els annexos.

2. MARC TEÒRIC

CAPÍTOL N°1: EDUCACIÓ FÍSICA A PRIMÀRIA

1.1. Què és l'educació física

En el context escolar i de l'educació, segons Comino et al., (2019) podem trobar un consens sobre la definició d'educació física, referint-se a l'àmbit d'intervenció educativa que busca el desenvolupament integral de la persona emprant com a mitjà prioritari i fonamental el cos i la motricitat. I el departament d'Educació Física (2017) afegeix que l'educació física s'ha configurat històricament a través de les funcions assignades tradicionalment a l'educació del cos mitjançant el moviment, i es pot incorporar a la pràctica educativa al llarg de les etapes. Actualment, l'educació física segons Arrieta et al., (2023) utilitza estratègies accions mobilitzades i motivacions para ajustar la proposta curricular de moviment i motricitat, a la via d'interès i necessitats que el segle XXI reclama al sistema escolar.

Camino et al., (2019) afirmen que l'educació física ha tingut històricament diferents corrents i orientacions en funció del moment social i de la situació geogràfica. D'entre les escoles de context europeu, les més importants van ser: l'escola sueca, l'escola alemanya, l'escola francesa i l'escola anglesa.

En aquest ampli aspecte, Rodríguez (2006) esmenta que l'educació física actualment, té com a base el moviment. El moviment adquireix intencionalitat per a aconseguir certs propòsits, en els quals, la participació del pla físic o corporal es fonamental. Per tant, l'educació física com a moviment intencional està present sota diverses formes i activitats, quan existeix una atenció directa cap a la cerca de millores corporals sorgeixen nous conceptes com l'exercici físic, els jocs, l'esport, etc.

Quan les activitats físiques estan orientades sota un propòsit de millora de l'estructura corporal, arribem al concepte d'exercici físic. La definició del moviment és restrictiva i no engloba tota la complexitat que comporta aquestes activitats. I com a element unificador de les terminologies referides a activitat física sorgeix la tasca motriu.

De forma general segons Rodríguez (2006) podríem dir, que el moviment, l'activitat física, l'exercici físic, la gimnasia, els jocs i l'esport han de ser organitzats dintre de

l'àmbit educatiu para la consecució d'una sèrie d'objectius que sigui valuós per l'educat, on és imprescindible el desenvolupament cognitiu, afectiu i social.

Les metes generals que vol l'educació són el desenvolupament complet de l'individu i la preparació del ciutadà per a una vida responsable, d'acord amb les diferents ideologies de cada país o institució. Les metes de l'educació i de l'educació física són semblants segons Pérez i Vargas (2003). L'educació física és un camí per aconseguir les metes de l'educació treballades al medi ambient. Sota aquesta preceptiva Arrieta et al., (2023) afegeix que el context escolar es presenta com un escenari promotor de la interacció on des d'edats primerenques es treballa habilitats per al desenvolupament de la personalitat.

1.2. Normativa

Pel que fa al marc legislatiu, en els darrers anys, el sistema educatiu s'ha anat transformant, fet que ha provocat transformacions en les lleis i en el currículum. Segons Cañabate et al., (2018) quan els docents començaven a entendre els canvis que proposava l'última llei educativa i planificaven les seqüències didàctiques, ja tocava canviar i adaptar-se a una altra manera d'entendre i de fer.

En educació trobem la llei orgànica vigent LOMLOE que va ser impulsada el 2020 i les modificacions es van aplicar durant el curs 2021-2022. Les mesures plantejades a grans trets aposten per incrementar les oportunitats de titulació en tot l'alumnat i regular una manera més precisa de gestió dels centres concertats, d'entre altres mesures.

En l'educació primària, a partir de la nova llei el departament d'educació instaura el nou currículum de primària, el decret 175/2022 d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica. En aquest s'inclouen nous termes, les competències claus, els indicadors de les competències claus, les competències específiques de cada matèria, els criteris d'avaluació corresponents a cada competència específica de cada matèria, els sabers i les situacions d'aprenentatge. El perfil competencial de sortida de l'alumnat en finalitzar l'ensenyament bàsic identifica i defineix, en connexió amb els reptes del segle XXI, les competències clau que s'espera que els alumnes i les alumnes hagin desenvolupat en completar aquesta fase del seu itinerari educatiu.

El que vol el currículum és fer possible el desplegament del projecte de vida personal i professional per a tothom a partir de l'èxit educatiu, comptant amb el suport, la implicació i la participació de les famílies. Entès així, el currículum es configura com un

instrument del model educatiu per aconseguir una societat més justa i democràtica, cohesionada, inclusiva, que doni cabuda a totes les persones i on sigui possible la igualtat d'oportunitats i la igualtat real i efectiva entre dones i homes.

Dins del currículum s'estableix una distribució de les hores lectives per al desenvolupament de les competències específiques on s'estableix que per l'àrea d'educació física 385 hores que s'han de garantir durant el llarg l'etapa.

En l'apartat de l'àrea d'educació física del currículum, s'instal·len les competències específiques, que són el referent a seguir per desplegar una educació física significativa, competencial, innovadora i alienada amb. Les necessitats actuals de la societat. Les competències específiques estan vinculades directament amb els criteris d'avaluació que permeten mesurar el grau de desenvolupament d'aquestes competències específiques, que a la vegada s'avaluaran a través de la posada en acció de diferents sabers. El currículum de l'àrea d'Educació Física a l'etapa de l'educació primària s'estructura en cinc blocs de sabers que han de desenvolupar-se en diferents contextos per tal de generar situacions d'aprenentatge globals, riques i variades. El bloc resolució de problemes en situacions motrius, el bloc de vida activa i saludable, el bloc activitats motrius lúdiques, culturals i expressives, El bloc interacció amb l'entorn en el temps de lleure, i per últim, el bloc autoregulació emocional i interacció social en situacions motrius.

1.3. Finalitats i propòsits de l'educació física

El contingut curricular de l'educació física consisteix en la millora de la pràctica de l'activitat física, perquè com bé sabem, la comunitat científica ha centrat el seu interès a descriure els efectes beneficiaris de la pràctica d'exercici entre la població, considerant que un estil de vida actiu des d'edats primerenques redueix el risc de tenir problemes de salut en l'edat adulta. L'Organització Mundial de Salut (OMS) concreta les actuals recomanacions de pràctica d'activitat física en nens, nenes i adolescents. Així diu que, s'hauria de realitzar un mínim de 60 minuts d'activitat física d'intensitat moderada tots o la majoria dels dies de la setmana, entenent dins d'aquesta pràctica activitats que provoquin sensació de calor, augment de la respiració i sudoració. Tanmateix, els valors recomanats no es compleixen i els estudis americans de Troiano (2008) mostren que menys de la meitat dels nens i nenes d'entre 6 i 11 anys compleixen les recomanacions d'activitat física saludable. I altres estudis (Riddoch, 2007) van aportar dades que precisen les mateixes conclusions per a diferents països europeus. Per aquesta raó, cal una acció

de les escoles que disminueixi el problema atès a la gran demanda social que es manifesta en aquests moments.

Un dels contextos fonamentals a través del qual es pot reduir el sedentarisme és l'educació física (Peláz, 2021), és considerat un element clau per incrementar els nivells d'activitat física en nens i adolescents. Blández et al., (2013) afegeixen que fer activitat física regularment dona múltiples beneficis a la salut, entre els quals destaquen la millora de la condició física, una millor salut òssia, un benestar psicològic, i és un aspecte clau per la prevenció de l'obesitat. Seguint aquest corrent Pérez i Vargas (2003) esmenten que l'activitat física es deu practicar de forma moderada i amb regularitat perquè tingui els efectes positius que es volen, això implica modificacions de conductes i l'adopció d'hàbits de salut per tenir resultats positius sobre l'organisme. En l'educació argumenten Pérez i Vargas (2003) està la riquesa i el potencial per fer canvis positius en la població, al caviar i enfortir els hàbits de la vida escolar, els seus valors sobre la salut i el medi també ho faran.

Saraiva (2019) afirma que el programa d'educació física, és un referent clau per al procés de presa de decisions, i del desenvolupament motriu de l'alumnat, més específicament l'educació física ha de guiar-se per la necessitat de desenvolupar habilitats motores, personals i socials i emocionals.

Segons la Generalitat de Catalunya en el decret 175/2022 afirma que l'educació física en l'etapa de l'educació primària ha de contribuir al desenvolupament integral de l'alumnat del cos i del moviment com a mitjans prioritaris i fonamentals. Això implica que s'ha de preparar a l'alumnat per donar resposta a reptes relacionats amb el coneixement i el domini del propi cos i de la motricitat. Facilitar l'adopció d'un estil de vida actiu i saludable dins de l'alumnat. Tot això s'ha de fer a través d'un clima afectiu de grup i que a la vegada l'alumnat aconsegueixi gaudir, tenir una actitud favorable, que estigui motivat i interessat per esforçar-se, per aprendre, per participar i per col·laborar amb altres persones. Aquest fet facilitarà el progrés educatiu i contribuirà a obtenir millors resultats en els aprenentatges de l'alumnat.

Arribas, S. et al., (2017) afirmen que la vocació de tot procés d'ensenyança és aconseguir que els alumnes aprenguin, malgrat això, no sempre s'assoleix el resultat que es vol, ni tampoc en la quantia desitjada.

D'altra banda, segons García i González (2019) el propòsit dins de les sessions d'educació física en educació primària és el desenvolupament de les capacitats per expressar-se i comunicar-se, a més d'adaptar-se als canvis que implica l'activitat motriu. Un altre propòsit que es vol obtenir és que els alumnes comprenguin i apliquin regles de joc i de convivència dins de totes les activitats. I també que s'apregui a cuidar la salut, mitjançant l'adquisició d'informació, de fonament d'hàbits, la pràctica constant de l'activitat motriu com a forma de vida saludable.

Per Veca (2014), la finalitat de l'EF és variada. En primer lloc, es vol que els nens i les nenes coneguin i practiquin una gran varietat de jocs i activitats físiques, per aconseguir un ambient de confiança i seguretat.

En segon lloc, es pretén que tot el que facin tingui un sentit i que els alumnes ho puguin identificar, que es relacioni en jocs i activitats motrius que s'hi fan en altres moments i llocs.

I finalment, es vol que siguin capaços d'organitzar i gestionar jocs i activitats motrius. Que coneguin recursos i que els puguin utilitzar en la seva vida extraescolar.

1.4. Rol del docent

Com a mestres d'educació física, esmenta Asún (2003) ens trobem enfront d'una complexa feina: comptabilitzar els interessos generals del grup classe amb la dels nens que presenten necessitats educatives.

Molts autors esmenten quin és l'objectiu principal del mestre en les sessions d'educació física, i com ha de ser la gestió de classe per tal de crear un bon ambient d'ensenyament-aprenentatge. El personal docent té com a objectiu acompanyar als alumnes per créixer i desenvolupar-se en tots els àmbits per ser un bon ciutadà, pensament propi i amb sentit crític.

Per aconseguir tot això (Lopes et al., 2017), és necessari que els mestres de primària ofereixin programes d'educació física de qualitat perquè l'alumnat participi durant el seu desenvolupament. Per obtenir aquests programes de qualitat és important la formació del professorat en educació física, en el context actual, caracteritzat per un món canviant amb una gran quantitat d'informació, els formadors de mestres han adoptat el constructivisme com un sentit específic d'ensenyar i aprendre. Asún (2003) afegeix cada

mestre d'educació física busca estratègies, basades en la seva informació i en les seves experiències intentant afonar el problema amb valentia i sense ignorància.

Els mestres, planifiquen i implementen la seva ensenyança, convençuts de que s'arribarà als objectius marcats. No tots ho fan de la mateixa forma, sinó que varia segons la funció, la hipòtesi o el punt de partida del professor que ho utilitzi (Arribas, et al., 2017)

Per l'autor Lloyd i Lopes (2017) un altre aspecte important en la formació del mestre d'educació física són l'ús de models, en efecte, la paraula model es refereix a una estructura, però quan parlem d'educació el seu significat va en relaxació amb la instrucció. Un model ha d'evidenciar les teories d'ensenyament-aprenentatge i que serveixi com a exemple per a una pràctica de qualitat.

Per aquesta raó el mestre és qui s'encarrega d'elaborar les sessions i el tema a treballar en cada sessió, es poden seguir diferents models d'ensenyança, per poder assolir els objectius de desenvolupament de l'alumnat.

1.5. Estils d'ensenyança dins de l'educació física

Pel que fa als models d'ensenyança-aprenentatge de l'educació física trobem molta varietat, cada model incorpora un esquema diferent de les relacions entre mestre i alumnat. I cada model demana del mestre una sèrie de destreses, habilitats i coneixement sense els quals difícilment es podrà implementar procés d'ensenyament-aprenentatge amb eficàcia. Entre la varietat de models d'ensenyança, tenim els més utilitzats segons diferents autors.

- Model d'ensenyança tradicional: es limita l'activitat de l'educat i formen agents passius incapços de donar resposta a les problemàtiques socials (García, 2022). És a dir, subjectes passius sense capacitat crítica. Per contrastar aquest model, l'autor García, defensa que l'ensenyança que estimula el desenvolupament de persones actives, reflexives, i crítiques és l'aprenentatge basat en la creativitat. On trobem l'objectiu principal del mestre que és acompanyar a l'alumnat durant el procés educatiu i orientar-lo cap a la reflexió. Per aquest motiu l'aprenentatge sense limitacions que sustenta Barrena (2008) on la pràctica que atorga llibertat a l'alumnat possibilita la construcció d'un entorn creatiu.

- Model de responsabilitat personal i social: es refereix a habilitats socials relacionades amb la ciutadania, la participació, la consideració, la negociació i la resolució de problemes, aquest model el proposen Arribas, et al., (2017).

- Model d'ensenyament personalitzat: aposten per situar a l'alumne com a centre del seu propi aprenentatge en què l'alumnat pren decisions i progressa per les tasques dissenyades prèviament pel mestre. Molts corrents pedagògics com Montessori (1971) i Dewey (1951) aposten per aquest tipus d'ensenyament.

- Model d'aprenentatge cooperatiu: és un recurs per afrontar la diversitat de la classe, ja que cooperar implica valors com la solidaritat, el respecte i la necessitat d'ajudar-se mútuament. Segons Bertomeu (2022) en una situació cooperativa, és igual d'important l'obtenció de resultats positius per un mateix com per tota la resta de membres, i en la societat actual es requereix cooperar i les xarxes de col·laboració entre individus són més necessàries que mai.

- Model d'ensenyament d'habilitats: l'objectiu que esmenta Arribas, et al., (2017) d'aquest model és desenvolupar la competència motriu de l'alumne, i la creació d'hàbits orientats al benestar.

- Model d'educació esportiva: aquest va ser creat per Siedentop (1994) permet que tots els alumnes, independentment del seu nivell puguin viure una experiència esportiva autèntica i plena, on l'alumne compregui l'esport en totes les seves dimensions, com a jugador, com a entrenador, com a organitzador i com a espectador.

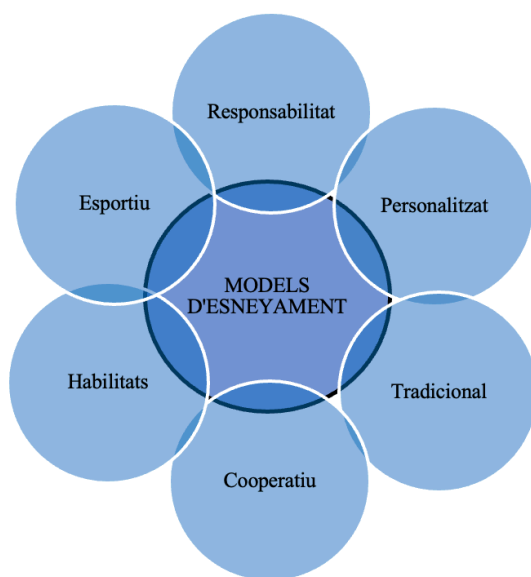
Les aportacions de Miraflores (2014) denomina amb el nom d'estils d'ensenyança, al que altres autors han esmentat com a models, ja que afirma que els estils no pretenen ser models sinó que segons com s'entén l'EF es poden desenvolupar uns o altres. Aquests es poden classificar en:

- Estil d'ensenyança tradicional: aquí s'instal·la l'assignació de tasques, en aquest estil el mestre ordena unes tasques que els alumnes han de complir, el coneixement i els resultats són globals, de tot el grup. Té molta relació amb el model d'ensenyament tradicional que esmentat anteriorment.

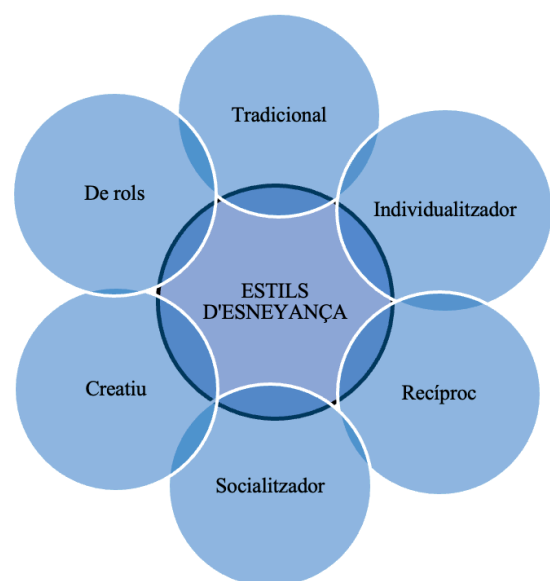
- Estil d'ensenyança que fomenta la individualització: aquest estil se centra en els interessos, les capacitats i les característiques de l'alumne que és el protagonista. Té relació amb el model d'ensenyança personalitzat on l'alumne és el centre del seu propi aprenentatge.

- Estil d'ensenyança recíproca: l'interès és la participació activa de l'alumne dins del seu propi aprenentatge. L'alumne pren decisions addicionals i participen en rols recíprocs dins l'aprenentatge, d'esverador i executant.
- Estil d'ensenyança de socialització: on trobem el joc de rols, el treball en grup, la cooperació i dinàmiques de grup, l'objectiu és el foment de valors com la tolerància, respecte, compromís, etc. Té similituds amb el model d'aprenentatge cooperatiu que defineix Bertomeu (2022).
- Ensenyances que afavoreixen a la creativitat: en aquest estil la clau és la investigació i l'experimentació, les experiències viscudes i l'execució donen aprenentatge.
- Estil d'ensenyança de rols: fer dotar a l'alumnat de diferents rols dins la pràctica, com el d'entrenador, àrbitre preparador o jugador, pot fer desenvolupar diverses competències socials, d'aprendre i de comunicació, explica Fernández et al., (2021).

Els models d'ensenyament o estils d'ensenyança poden utilitzar-se de forma pura o de manera combinada entre ells, aquesta segona opció ha estat estudiada juntament amb la teoria de l'aprenentatge, en què aprendre no consisteix exclusivament a rebre informació, sinó que ha d'estar profundament relacionada amb les activitats que es mostren en la informació, les persones que participen en el procés, i el món cultural en el qual té lloc. Per tant, és possible desenvolupar un conjunt de convencions de models basats en la complementarietat d'aquests.



Imatge 1. Models d'ensenyament. Font: Arribas, et al., (2017), García, (2022), Bertomeu (2022), Siedentop (1994), Montessori (1971) i Dewey (1951)



Imatge 2. Estils d'ensenyança. Font: Miraflores (2014), Bertomeu (2022), Fernández et al., (2021)

CAPÍTOL N°2: ORGANITZACIÓ DE LA SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

2.1. Planificació de la sessió

El desenvolupament de la sessió d'educació física ve precedit per una planificació que elabora el docent. Com exposa Mestre (2004) planificar consisteix a allunyar-se el màxim possible de tota improvisació, organitzant de forma seqüencial i estructurada els esdeveniments amb l'objectiu d'aconseguir unes metes, prèviament determinades. La planificació conseqüentment tracta d'estudiar i analitzar, de preveure i ordenar de forma teòrica tots els mitjans disponibles al servei de la causa, avaluant simultàniament els resultats obtinguts i l'eficàcia del procés. I finalment, l'autor Mestre (2004) afirma que planificar és pensar en el futur, pensar cap endavant. Per tant, planificar l'esport consistirà, a partir de què s'ha dit, en preveure amb suficient anticipació els fets, les accions de manera que s'efectuïn de forma sistemàtica i racional, d'acord amb les necessitats i possibilitats reals, aprofitant plenament els recursos disponibles en el moment previsible de futur.

Per planificar s'han de tenir en compte algunes característiques o condicions determinants per una bona planificació (Mestre, 2004). La planificació haurà de ser realista i assolible, la seva formulació haurà de ser clara, precisa i específica, allunyar-se de les ambigüitats, i haurà de ser formulada i exposada d'acord amb els horitzons i pautes que es pretenen aconseguir. Segons l'autor Veca (2014) per dur a terme la planificació s'ha de tenir en compte els models d'ensenyança, el rol del mestre, i també els moments de la sessió. Els mestres planifiquen processos d'ensenyament-aprenentatge que es desenvolupen en diferents moments de la jornada escolar i durant períodes de temps que duren generalment, d'una setmana. Els mestres desenvolupen el seu treball mitjançant sessions d'aproximadament una hora de duració.

Perquè l'alumnat aconsegueixi els objectius planificats i aprengui aquells continguts que es volen ensenyar es requereix més d'una situació educativa, aquestes situacions educatives s'anomenen sessions i el professorat les identifica com a unitats de programació.

En cada sessió s'entaula un dialecte entre el context en el qual s'aplica, el que es vol ensenyar i el que es vol desenvolupar.

El context, es defineix com la resposta a preguntes com: qui són els protagonistes? On es durà a terme la pràctica? Com es durà a terme la pràctica? Què es vol ensenyar fa referència al procés d'ensenyament- aprenentatge que es vol implementar i té en compte dos aspectes. Primer recull les interaccions i raons que el professorat té, i, en segon lloc, especifica les propostes d'activitats per l'alumnat.

2.2.Evolució de l'organització de les sessions d'EF

Les aportacions de Veca (2014) sobre la literatura de l'educació física explica que a través del que es reconeix com a plans de classe ens ha mostrat diferents modes d'organització i realització de les sessions d'aquesta àrea. Durant diferents etapes de la història s'ha anat adquirint altres mètodes i nomenaments a les parts de les sessions d'educació física, i Veca (2014) les descriu de la següent manera:

Fa anys les classes d'educació física es dividien en dues parts:

- Taula de gimnàstica: l'alumnat organitzat en files reproduïa una sèrie d'exercicis que provenien de la gimnàstica sueca.
- Jocs i esports: es feien equips i es competia entre si en diferents jocs i esports.

Al començament dels anys setanta va haver-hi un canvi metodològic i les classes es dividien en els següents moments:

- Animació
- Treball postural i de moviment
- Destreses
- Tronada a la calma

Més tard amb la influència del Dr. Le Bluch (1969) i el model psicogenètic, el pla de la classe es dividia en:

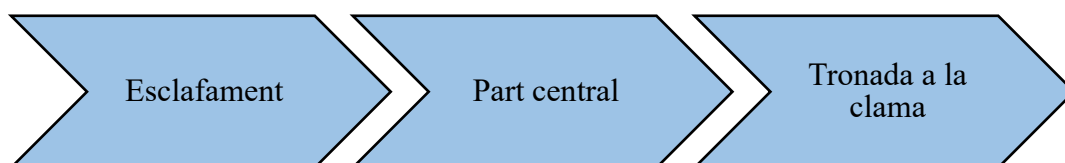
- Esclafament
- Exercicis de percepció
- Exercicis de coordinació dinàmica general
- Exercicis d'educació de la respiració i relaxació

2.3. Estructura actual de les sessions d'educació física.

Del Valle (2007) defineix les activitats com el conjunt d'accions o experiències proposades pel mestre per al desenvolupament de la programació i encaminades a aconseguir els objectius establerts. Aquestes activitats s'han d'organitzar creant una estructura de sessió que faciliti el desenvolupament d'aquesta.

Actualment, els mestres especialistes d'educació física structuren les seves sessions en un mode generalitzat, utilitzant un esquema que està molt relacionat amb el sistema d'entrenament esportiu. Segons Del Valle (2007) s'ha de dividir la sessió en tres parts, amb activitats clarament diferenciades en funció de la seva part, el següent esquema:

- Escalfament
- Part central
- Tornada a la calma



Imatge 3. Estructura actual de les sessions d'educació física. Font: Del Valle (2007).

Per tant, el model o esquema bàsic actual i el que més s'utilitza avui en dia en la sessió d'EF a l'escolar, segueix la següent estructura: escalfament o part inicial, part principal o de desenvolupament i part final o tornada a la calma.

La OMS (2018) també està d'acord amb l'esquema actual de la sessió d'educació física que s'organitza segons el moment de la sessió, en inicial, de desenvolupament i final, dins del temps oficialment establert de 50 minuts, però que pot variar segons el centre educatiu, i que el docent ha d'establir el temps necessari perquè la pràctica sigui activa dins de cada part. Els exercicis que es duen a terme a les sessions d'educació física es poden classificar d'acord amb la seva intensitat, es classifica en sedentària, lleugera, moderada i vigorosa.

2.3.1. Escalfament

L'escalfament o també anomenada part principal, és un espai per motivar a l'alumnat, crear un bon clima, informar dels continguts de la sessió, i posar en marxa el cos de manera gradual, Miraflores (2014) esmenta que en aquesta primera part de la sessió s'han de posar en funcionament músculs i articulacions, per evitar possibles lesions. Del Valle (2007) afegix que és un espai per començar amb jocs i activitats d'escalfament amb una intensitat d'entre 120 p.m. i 160 p.m. perquè adquireixin el mateix hàbit saludable per començar a dur a terme esport i potenciant l'autonomia de l'alumnat en la seva execució.

2.3.2. Part central

La part principal o de desenvolupament, consisteix a desenvolupar els objectius didàctics previstos en la programació. Aquesta part és la més extensa, i s'ha d'anar evolucionant els jocs o activitats de simple a complex i de general a específic, es pot donar pautes competitives, i col·laboratives. En aquesta part segons Del Valle (2007) es realitzaran jocs, activitats, exercicis, esports... en general feines encaminades al desenvolupament dels objectius principals de la sessió.

2.3.3 Tronada a la calma

La part final, té una durada curta, on l'alumnat ha de fer activitats o jocs suaus i relaxants, de baixes pulsacions. És un espai de temps on es pot fer feedback de la sessió o una posada en comú, en la que s'ha de recollir el material, fer higiene i tornar a l'aula, tal com diu Miraflores (2014). Les activitats finals han d'estar destinades segons Del Valle (2007) a aconseguir la relaxació física i psíquica per afrontar altres tipus d'activitats i on també s'ha de deixar uns minuts perquè els alumnes facin la higiene personal.

CAPÍTOL N°3: LA RELAXACIÓ EN INFANTS

3.1. Què és la relaxació?

El concepte de relaxació, dins de la literatura, es recullen una gran quantitat de definicions de relaxació. D'aquest mode Gómez (2013) presenta diverses aproximacions a la definició del concepte de relaxació:

- La relaxació és l'eina que permet a l'individu controlar els seus estats d'ansietat i activació.
- La relaxació és una tècnica que persegueix un repòs el més eficaç possible, al mateix temps que una tècnica d'economia de les forces nervioses.
- La relaxació és capaç de descobrir no el cos que tenim, sinó el que som.
- La relaxació és la idea d'arribar a la calma i la imatge d'abandonar qualsevol tensió, tant de la ment com del cos.

Aquestes definicions deixen veure la bidimensionalitat de l'habilitat motriu de la relaxació, la qual compren tant el coneixement del propi individu i del seu cos com la distensió física i psicològica.

Per Cava et al., (2021) la relaxació és una tècnica que té com a finalitat arribar a nivells de calma i repòs per a obrir camí a l'alliberació i autocontrol de l'estat de tensió, agitació i nerviosisme.

3.2. Beneficis de la relaxació

Vàries investigacions coincideixen en el benefici que aporta la pràctica d'exercicis de relaxació. Aquest fet dona la necessitat d'indagar més en els beneficis de la relaxació esmenta Cava et al., (2021). A continuació hi ha alguns exemples d'aquestes indagacions.

Existeixen diferents propostes respecte als beneficis que es persegueix amb la relaxació, els més rellevants segons Gómez (2013) són: millora de la consciència del propi cos, de la consciència, consolida la capacitat per a la inhibició voluntària del to muscular, afavoreix el control de la respiració, redueix el gest energètic i controla l'afectivitat i les emocions, recupera l'organisme després d'un esforç intens, facilita el descans del sistema nerviós, aconsegueix major concentració mental i augmenta el benestar físic.

Cava et al., (2021) argumenta que la pràctica de la relaxació desenvolupa aspectes beneficiaris per a la salut mental, corporal, emocional i conductual de l'ésser humà. Com per exemple: la reducció en la pressió dels batejos del cor, dormir més i millor, disminuir l'estrès mental i muscular, assolir estats de calma i benestar, millora la circulació sanguínia, disminueix l'angoixa, la por i l'ansietat, millora la memòria i la concentració, augmenta la confiança en un mateix, i afavoreix a la qualitat de l'aprenentatge i al procés d'ensenyança-aprenentatge.

Fernández (2022) exposa altres arguments que donen suport als beneficis de la relaxació. La relaxació augmenta el benestar físic, desenvolupa un millor control sensoriomotor, ajuda a prendre consciència de segments corporals, afavoreix al control de la respiració, s'aconsegueix un control de l'afectivitat, de les emocions i afavoreix al diàleg entre subjecte i cos.

3.3. Importància d'apropar la relaxació als infants

Antigament, la relaxació s'entenia com una eina de meditació per desenvolupar l'harmonia del cos. Posteriorment, la utilització de la relaxació s'ha estès cap al camp de la medicina perquè té una capacitat de millora de la salut i de la qualitat de vida, argumenta Gómez (2013).

Els infants, en el seu dia a dia, estan envoltats d'elements estressants amb els quals han de lluitar (De Carvalho et al., 2022). L'educació prepara per a la vida i la incorporació a la societat, esmenta Garcia (2016), una societat cada vegada més diversa i plural que predomina la sobreestimulació dels sentits externs. A més, a l'aula Gracia (2016) esmenta que cal crear un ambient agradable que afavoreixi la convivència, ja que hi ha moltes relacions entre iguals en un mateix lloc. Si no afavorim aquest ambient un l'alumne que està nerviós, crea una barrera per a la circulació de l'energia que es pot convertir en agressivitat. Cada cop, argumenta Ferro (2021), és més present en la nostra societat els casos de falta de concentració, estrès i dolors corporals, a causa del ritme de vida que es porta.

Recolzant a l'Organització Mundial de la Salut (2014) la salut s'entén no només com l'absència d'una malaltia o afectacions, sinó com un estat de benestar complet, físic, mental i social. Pel que els elements que envolten no afavoreixen que els infants puguin tenir un estil de vida plenament saludable. El descans en la rutina diària d'excessives

exigències passa a segon pla, cosa que fa augmentar l'índex d'estrès segons l'Associació Espanyola de Pediatria (2023) mitjançant un estudi de nens escolaritzats entre 5 i 14 anys a Catalunya, ha augmentat un 9.8% els casos de psicopatologies.

Aquesta problemàtica ha portat a fer una línia d'investigació sostinguda per programes de reducció de l'estrès, com a part del pla d'estudis a escala escolar (Volanen et al., 2020), ja que estudis demostren que aquesta sobreestimació afecta el funcionament cognitiu, a la velocitat de progressar la informació i a la intel·ligència. (Ayuso et al., 2022).

Com Cooke (2020) assenyala que la relaxació es construeix com una qüestió de salut, sovint com una forma de contrarestar l'estrès. En els nens, es descobreix que articulen la seva experiència de relaxació com a experiències sensorials riques que se centren en sentiments de comoditat. Els llocs on es produeix la relaxació són claus, els més comuns eren la natura o la llar. Fer la relaxació mitjançant jocs, també és un altre punt clau per donar forma a les experiències de relaxació en nens. També, Garcia (2016) esmenta que la relaxació, la concentració, la meditació, obren espais interiors més profunds, necessaris a l'aula per anar assimilant els aprenentatges.

Fernàndez (2022) en el seu estudi argumenta que la relaxació fa que els infants puguin conèixer millor tant el seu cos com la seva ment. El coneixement i el control corporal ajudarà l'alumnat a resoldre situacions problemàtiques que puguin suposar estrès o ansietat tant en l'aula com a fora d'aquesta.

3.4. Tècniques o mètodes de relaxació dins l'aula

L'autor De Carvalho et al., (2022) proposa diferents tècniques que fan disminuir l'impacte dels efectes negatius de l'estrès en un cervell en ple desenvolupament, com a pràctica de mediació corporal, relaxació privilegiada, consciència i autoregulació tècnica-emocional.

En l'estudi realitzat per Gómez (2013) corrobora que existeixen una gran quantitat de mètodes de relaxació (entrenament autògena, hipnosis activa graduada, reeducació psicotònica, ioga, mindfulness, mètode de Vayer, etc.) aquests mètodes poden ser abstractes, per la qual cosa es divideixen en dos grans grups: els mètodes de relaxació analítica i els mètodes de relaxació global. En el primer, es busca la distensió de segments

corporals, i contràriament, en el segon, la relaxació és global intenta aconseguir la distensió mental i la desconexió general, enviant al cervell consignes per tal d'aconseguir una resposta corporal global. Per tant, els mètodes de relaxació globals serien els més adients per treballar dins de les escoles.

S'han dut a terme diferents investigacions de mètodes de relaxació globals on es destaca la intervenció de mindfulness en escoles, tant de primària i secundària realitzades per Bellver i Menescardi (2021), com d'infantil feta per Adelantado et al., (2020).

López (2011) referència a fer ús de tècniques de relaxació dins l'aula dona efectes a escala personal i, consecutivament en l'àmbit acadèmic, es proposa impulsar la pràctica com un hàbit més del dia a dia. Tanmateix, aquesta matèria no s'ha de fer servir com a solució de tots els problemes educatius, ni com a mètode infal·libre perquè tots els estudiants estiguin més tranquils i feliços, però sí que s'aspira a ser de gran ajuda en aquest sentit, perquè la relaxació a més de ser un dels recursos que serveix per desenvolupar la intel·ligència emocional. Per aquests motius és necessari continuar investigant i posar en pràctica diferents pràctiques i tipus d'intervencions, per assentar bases científiques als resultats de dur tècniques de relaxació amb infants (Bellver i Menescardi, 2022).

Ferro (2021) esmenta que fer ioga és especialment aconsellable per a nens, ja que aprendran a respirar i a relaxar-se, així mateix, la concentració del nen millorarà. Fer-ho dins de les escoles tindria varietat de beneficis perquè elimina tensions musculars, agressivitat, contractures físiques, facilita la capacitat de concentració i d'autocontrol. També es podria fer ús de mediació per disminuir la violència.

Les recomanacions de Cooke (2020) per a millorar la pràctica de relaxacions inclou involucrar als infants, fer converses sobre les preferències de cadascú per fer relaxació i donar-los la llibertat d'escollir les experiències que siguin més còmodes per ells. Donar a conèixer mètodes de relaxació, com el ioga, en el cas de Garcia (2016) és ensenyar als alumnes a utilitzar els seus propis recursos interns perquè puguin fer front a les diverses situacions de la vida quotidiana, amb. La finalitat que cada vegada siguin més autònoms i més lliures. A, més, aquest despertar corporal és molt beneficiós i s'empra a l'aula per millorar el rendiment escolar.

Altres revisions recents, Gené (2021) han corroborat que l'aplicació de tècniques de mindfulness i ioga porten a una reducció de l'estrès, augmenta el benestar, la relaxació, millora de la respiració i del sistema immunològic, a més d'un clima d'aula més positiu. I Garcia (2016) afegeix que la respiració serveix per conèixer el nostre estat intern i s'utilitza per gestionar les emocions i calmar-les. Tot això, Gené (2021) argumenta que s'ha de fer afavorint l'autocura cap a un mateix, connectar amb sensacions corporals, així com millorar les relacions interpersonals entre iguals.

3.5. Relaxació dins del currículum d'Educació Primària.

El fet que s'instal·li la relaxació dins de la medicina ha facilitat que arribés a l'àmbit educatiu, en què, la contribució del desenvolupament psicomotor dels joves, ja és considerat com un dels continguts del currículum del bloc d'expressió corporal, esmenta Gómez (2013).

Segons el currículum d'educació primària decret 175/2022 es menciona en diferents apartats la relaxació. Dins de l'apartat dels sabers, que són els continguts que s'han d'assolir finalitzada l'etapa. Concretament en l'apartat de l'esquema corporal, per a tots els cicles s'esmenta que la consciència del to muscular, la relaxació i la respiració del propi cos en situacions repòs i en moviment millorant progressivament el control i el domini corporal. I dins de l'apartat d'habilitats motrius, per a cicle inicial, s'esmenta que s'ha d'executar activitats d'activació corporal i de relaxació de forma jugada en el cas d'activitats físiques d'intensitat entre moderada i elevada. També en l'apartat de vida activa i saludable, dins hàbits saludables es parla de la pràctica de tècniques de millora de la postura corporal, respiració i relaxació aconseguint el benestar físic i mental.

Dins de la competència específica 1, el criteri d'avaluació que li pertoca ens parla de relaxació. Per a cicle inicial es parla d'incorporar hàbits saludables i en cicle mitjà d'aplicar hàbits saludables, valorant la millora integral de la salut. Els hàbits saludables als quals fan referència són: l'alimentació, hidratació, descans, postura, relaxació i higiene.

CAPÍTOL N°4: *MINDFULNESS*

4.1. Què és el mindfulness

El mindfulness (també anomenat atenció, consciència o presència plena) consisteix a presentar atenció al que succeeix en el mateix moment amb la mentalitat adequada, tant si es tracta d'una experiència interior o exterior. El més difícil és en recordar-se de ser conscient, en comptes de reaccionar de forma automàtica. (Alidina i Marshall 2018). Mindfulness és una traducció de la paraula *sati*, que prové de la llengua pali, idioma de Buda fa 2.500 anys. Sati té una traducció complexa, però seria l'oposat a "funcionar en pilot automàtic", per tant, ho tradueixen com "atenció plena" o "consciència plena". (García 2019).

Existeixen múltiples definicions de mindfulness, però sempre han d'incloure els següents aspectes: capacitat d'estar atent, el present, amb acceptació, intencionalitat, autoregulació de l'atenció i orientació oberta cap a la pròpia experiència. (García, 2019).

Mindfulness no significa meditació, com erròniament es pensa. De fet, es poden aconseguir alts nivells de mindfulness sense meditar. Com tampoc significa deixar la ment en blanc. (García, 2019). I tampoc, cal ser religiós, el mindfulness és per a tots argumenta Alidina (2018), l'atenció plena no suposa una creença, es pot aprendre a partir de diferents mestres, llibres o documents, perquè tenen una base científica darrera.

Qualsevol tècnic d'autoajuda que contribueixi a augmentar les oportunitats de ser feliços té moltes possibilitats d'èxit, especialment si està recolzada per estudis científics, per aquesta raó el doctor Kenn (2015) afirma que el mindfulness s'està expandint ràpidament i gràcies a la seva facilitat i els seus beneficis personals i de benestar ho han convertit en tendència durant el segle XXI.

Segons Alidina i Marshall (2018) "Igual que esperas que un médico te recete una medicación que se ha demostrado que funciona, también deberías cuidar tu salud mental y de tu bienestar con técnicas demostradas, como el mindfulness."

4.2. Desenvolupament del mindfulness

Un dels pioners d'aquesta pràctica va ser el catedràtic Jon Kabat-Zinn, junt amb els seus companys de la universitat de Massachussets. En el 1979 va crear un innovador curs de vuit setmanes que es coneixia com a reductor d'estrès basat en l'atenció plena. Aquest programa es va provar amb pacients que patien dolor crònic i va descobrir que no només reduir el seu dolor, sinó que també van baixar els seus nivells d'estrès, ansietat i depressió.

Posteriorment, s'han fet moltes investigacions d'aquest curs, i els resultats han estat positius per a problemes físics i mentals. Des de llavors, moltes institucions mèdiques i universitats, com Oxford, investiguen al voltant de la presència plena.

4.3. Pràctica de mindfulness

La proposta de mindfulness és senzilla: es tracta de prestar atenció a qualsevol experiència que estigui passant en el moment present amb una actitud receptiva i el seu valor és intrínsec i l'estudi del mindfulness aprova els seus múltiples beneficis (Dr. Ken 2015).

En la pràctica del mindfulness no existeixen normes preestablertes per a la pràctica exitosa, però els pioners del mindfulness modern com Jon Kabat-Zinn van crear inicialment un programa per conèixer les diferents experiències terapèutiques amb gran varietat de propostes, per motivar, i finalment, cada pacient, acabar escollint la més beneficiosa per un mateix (Dr. Ken 2015).

Segons el Dr. Ken (2015) la meditació mindfulness resulta fàcil i accessible: només necessites asseure en un lloc tranquil i seguir unes poques directrius.

4.4. Beneficis del mindfulness

Mentre més fas meditació mindfulness, més canvis positius es produeixen al teu cervell, afirma el Dr. Ken (2015). Els beneficis psicològics de la meditació són coneguts des de fa dos mil anys, però solament en les dècades recents la tecnologia moderna ha sigut capaç de posar llum a sobre del seu mecanisme neurològic. Els investigadors han fet servir tècniques que mesuren la freqüència dels impulsos elèctrics en el cervell i que permeten visualitzar les zones d'activitat cerebral a fi d'investigar els efectes de la pràctica de mindfulness.

Un descobriment clau és que la meditació reorganitza el cervell, debilitant certes connexions neuronals, enfortint altres i afecta àrees associades amb la consciència d'un

mateix, l'empatia i l'estrès. Aquests ajustos no només afecten a la nostra resposta a les sensacions i emocions, sinó que també al mode en el qual veiem a altres persones.

El científic Jon Kabat-Zinn va examinar com funcionem els éssers humans i quines són les nostres fonts de malestar. Va considerar tant els reptes de la vida moderna com problemes personals com la baixa autoestima. Va demostrar que el desplaçant del focus d'atenció de no negatiu cap a lo positiu podem alliberar. Foster (2022) esmenta que estar atent en l'aquí i en l'ara, reflecteix un estat de mindfulness i atenció plena, a més permet als individus tenir consciència dels sentiments, preocupacions, sentint empatia i compassió.

L'autor García (2019) exposa tres àmbits en els qui el mindfulness s'ha vist mostrat efectiu. En l'àmbit sanitari afirma que, dona tractament a malalties mèdiques com: dolor crònic, fibromiàlgia, malalties cardiovasculars, càncer, malalties cròniques, etc. També serveix com a tractament de malalties psiquiàtriques, com ara bé, la depressió, l'ansietat, addiccions, i altres trastorns alimentaris i conductuals. El mindfulness prevé l'estrès i el malestar psicològic i allarga l'esperança de vida. Des del punt de vista de l'àmbit empresarial o laboral, la pràctica del mindfulness dona efectes en la reducció i prevenció d'estrès laboral i d'altres riscos psicosocials, com el *burnout* (cremat professional) o el *mobbing* (assetjament). A més, augmenta la satisfacció laboral i millora l'ambient laboral, et permet tenir major rendiment laboral. I, millorar l'empatia cap als clients, pacients, companys.

L'últim àmbit que exposa García (2019) el mindfulness és beneficiós, dins de l'àmbit educatiu, per augmentar la capacitat de concentració i el rendiment acadèmic, millorar la regulació de les emocions i de les relacions interpersonals, i millorar l'ambient de les aules (prevenir comportaments de *bullying*), (García, 2019). També la pràctica s'ha convertit en una eina per ajudar a formar equips dins d'empreses o grups de treball. (Liu et al., 2021)

Dins de l'entorn educatiu, l'atenció plena ha suposat vincles de benestar afavorint a l'actitud positiva i el rendiment educatiu i cognitiu. L'atenció plena està relacionada amb el pensament racional i la millora del rendiment de proves cognitives, el que suggereix que la capacitat d'atenció plena contribueix a la capacitat d'autoregulació i, per tant, a l'eficàcia en intervencions (Firth et al., 2023).

3 MARC METODOLÒGIC

3.1 SUPÒSIT DE PARTIDA

En els anys d'experiència que he estat relacionada amb escoles, he sentit als mestres dir que després de les sessions d'educació física costa molt fer classe dins de l'aula, per motius diversos, com poden ser la concentració, el cansament, l'arribada agitada a la classe... En un període de pràctiques de tres mesos, vaig observar que aquesta problemàtica era real, i parlant amb el claustre vaig veure que era una situació que es repetia en diferents classes i cursos.

Moltes escoles resolen aquest problema posant les classes d'educació física abans del pati, abans de l'hora de dinar, o a l'última hora de la tarda. Però no sempre és possible fer-ho. Hi ha estudis que demostren que la concentració després de l'activitat física és més eficaç, i pregunto per què a les escoles no potenciem aquest moment de fer classe després de fer exercici físic.

En l'estudi present es vol analitzar l'estat de concentració davant la classe, després de realitzar educació física. Per fer l'estudi es van fer observacions durant un mes, sense fer cap intervenció, i durant el mes següent es van implementar diferents tècniques de mindfulness per afavorir la concentració. Allò que es vol aconseguir amb el treball és comprovar si les estratègies de relaxació provinents del mindfulness milloren l'estat de concentració i l'ambient de l'aula. Així com veure quins avantatges proporciona dur exercicis de mindfulness per benestar dels alumnes.

Per aquesta raó, s'ha dut a terme un estudi empíric amb el qual s'ha recollit dades i s'han analitzat des d'una perspectiva metodològica. En aquest marc metodològic s'explicarà els passos seguits per fer la investigació de manera detallada proporcionat, anàlisis i resultats.

3.2 PREGUNTA D'INVESTIGACIÓ I HIPÒTESI

L'estudi té inici amb la formulació d'una pregunta d'investigació, per tenir clar l'objectiu del treball. Aquesta és:

És necessari que l'alumnat tingui estratègies per poder relaxar-se i prendre consciència del cos? L'ús de les estratègies de relaxació serà útil per l'alumnat?

I segueix amb la realització d'una hipòtesi, aquesta dona resposta a l'objecte d'estudi abans de realitzar la recerca, formulada a partir de la fonamentació teòrica amb relació a la temàtica, i és la següent: "*Utilitzar la relaxació i la presa de consciència del propi cos en acabar la sessió d'educació física ajudarà a millorar l'ambient de l'aula en la classe posterior.*"

Un dels elements claus d'una investigació és la variable, esmenta Oyola (2021). Aquesta és una característica, qualitat o propietat observada que pot adquirir diferents valors en funció de la hipòtesi de l'investigador. Les variables segons Oyola (2021) han de ser clares i fàcils d'entendre, i en tenim de diferents funcions, la variable dependent i la independent. Per Cauas (2015) rep el nom de variable dependent les variables que són el centre de la investigació, que es volen explicar i varien en funció d'altres elements. I la variable independent, són les variables explicatives, els factors o elements que no varien.

En l'estudi present tenim la variable independent que és la realització o la no realització d'exercicis de relaxació després de fer la classe d'educació física, i la variable dependent que és el comportament i l'estat de l'alumnat en la classe posterior a educació física.

3.3 OBJECTIUS

Per a la realització d'aquest treball de fi de grau, s'han formulat uns objectius generals, dels quals s'ha pogut presentar diversos objectius específics per a cadascun.

Objectiu general 1:

Observar la problemàtica sobre la dificultat de fer classe a l'aula després d'haver realitzat educació física.

Objectius específics 1:

- Investigar l'impacte immediat de l'educació física en el rendiment de les alumnes.
- Conèixer les percepcions i experiències dels mestres sobre les dificultats específiques d'impartir classe després de la sessió d'educació física.

Objectiu general 2:

Aplicar el mindfulness en finalitzar les classes d'educació física per afavorir la concentració.

Objectius específics 2:

- Oferir estratègies als mestres i a les alumnes per tal de millorar el rendiment de les classes posteriors a educació física.
- Comparar la no utilització i la utilització del mindfulness a l'acabar la classe d'educació física.
- Millorar la capacitat de les alumnes per regular i prendre consciència del propi cos.

3.3 DISSENY METODOLÒGIC

El procés de selecció i la recollida de dades del disseny metodològic s'ha fet durant dos mesos. La metodologia que s'ha fet servir, durant el primer mes, és l'observació de la sessió d'educació física, centrant l'atenció en la part final de la sessió, la tornada a la calma, i s'apunten les anotacions en una taula d'observacions. Quan totes les alumnes estan a l'aula es reparteix un qüestionari que han d'omplir les alumnes, que serà un dels instruments de recollida de dades. Seguidament, comencen la classe, on en una taula d'observació es seguiran anotant observacions sobre l'inici de la següent classe.

En la segona part de la investigació, és durà a terme la intervenció, per tant, la metodologia varia. S'observa la sessió d'educació física, centrant l'atenció en la part final de la sessió, la tornada a la calma, també el camí del pati a l'aula i la higiene, tot anotant-se a la taula d'observació. Un cop tot l'alumnat està assegut per dur a terme la classe següent es fa la intervenció, fent 10 minuts aproximadament d'exercicis de mindfulness. Un cop acabat es passa el qüestionari a les alumnes i es comença la classe, on també s'anotaran observacions a la taula.

D'altra banda, la mestra de llengües de la classe posterior a educació física, qui ha estat implicada en l'estudi, respondrà unes preguntes a mode d'entrevista. I finalment, també s'ha dut a terme un qüestionari per conèixer l'opinió del claustre de l'escola davant de la situació que s'investiga.

Les sessions de mindfulness que s'imparteixen a les alumnes tenen l'objectiu de fer conscient a l'alumnat del seu moment d'atenció, relaxació o excitació després de la sessió d'educació física, intentant encaminar les seves sensacions cap a un punt de pau mental.

3.3.1 Temporització

	Jul. 2023	Ago. 2023	Set. 2023	Oct. 2023	Nov. 2023	Des. 2023	Gen. 2024	Feb. 2024	Mar. 2024	Abr. 2024	May. 2024
Tasques inicials											
Cerca de temes											
Elecció del tema											
Estructura del treball											
Punt de partida i hipòtesi											
Marc teòric											
Estructuració del Marc Teòric											
Recerca teòrica											
Redacció											
Revisió general											
Revisió bibliogràfica											
Marc Metodològic											
Estructuració del Marc Metodològic											
Disseny metodològic											
Elaboració dels instruments											
Selecció dels participants											
Realització d'observacions i qüestionaris											
Realització d'entrevistes											
Revisió general											
Resultats											
Extracció de resultats											
Redacció de resultats											
Conclusions											
Redacció de les conclusions											
Proposta d'intervenció i millora											
Revisió general de tot el TFG											

Taula 1: Temporització. Elaboració pròpia

3.3.2 Metodologia

Els autors Delgado et, al. (2018) esmenten que el terme de metodologia fa referència al mode en què enfoquem els problemes i busquem respostes, a la manera de realitzar la investigació. Depenent de l'estudi que es vol realitzar, les perspectives i els propòsits, comporta seleccionar una metodologia o un altre.

Segons Delgado et, al. (2018) la investigació quantitativa permet justificar la necessitat, descobreix els problemes, els relaciona i els quantifica. D'altra banda, la investigació qualitativa proporciona les bases per donar contingut, aprofundeix sobre les causes, caracteritza el funcionament i enriqueix els canvis hipotètics de la solució.

Els investigadors Castro i González (2021) intenten buscar mètodes de complementació de l'enfocament metodològic quantitatiu com del qualitatiu, maximitzant les seves fortaleces i minimitzant a la vegada les seves respectives debilitats. La seva complementació permet contrastar resultats, i això obliga a reflexions més àmplies i replantejaments posteriors. Delgado et, al. (2018) afegixen que la investigació mixta augmenta la possibilitat d'ampliar les dimensions en la investigació i en el sentit d'entendre el fenomen d'estudi és major i més ampli.

Davant de la necessitat d'obtenir dades que s'ajustin a la realitat educativa, el disseny metodològic emprat en el present estudi ha estat de caràcter mixt, amb dades recollides mitjançant tècniques quantitatives (qüestionaris) i dades qualitatives (taula d'observacions i entrevistes).

3.3.3 Mostra

La mostra de l'estudi de cas consta d'una classe de 24 alumnes de segon de primària, d'entre 6 i 7 anys, d'una escola concertada de Catalunya.

L'escola és un centre concertat de caire religiós que ofereix educació des d'infantil fins a Batxillerat, on s'acull a més de 1500 alumnes de 51 municipis diferents de la zona. El sistema pedagògic del centre té influència de la cultura anglosaxona, segueix el model de la "Single sex Education" que respecta el procés maduratiu de l'alumnat per millorar els resultats acadèmics i a banda, metodològicament segueixen la metodologia de les Intel·ligències Múltiples de Graner. L'objectiu de l'escola és oferir un bon ambient de treball, responsabilitat, respecte i sentit positiu.

Concretament pel que fa a la classe en la què es farà l'estudi, és una de les dues classes de segon de primària que hi ha a l'escola. Aquesta aula és diversa pel que fa a les nacionalitats, aquest fet crea un ambient enriquidor i ple d'aprenentatge intercultural. Amb les alumnes es treballen molt els hàbits i els valors de viure en comunitat, és una de les principals característiques de la línia de treball. S'ha observat la classe en diferents ambients, dins i fora de l'aula, i a grans trets es pot clificar com un grup on les alumnes són xarrires però treballadores. Dins de l'aula hi ha diferents perfils de comportament i personalitat, però no es veuen grups diferenciats.

Pel que fa a l'atenció a la diversitat, s'aborda de dues maneres diferents, segons l'alumna. Primerament, hi ha una alumna amb TEA, que treballa els continguts a banda, fa activitats diferents a la resta d'alumnes i surt de l'aula amb freqüència. En segon lloc, hi ha una alumna amb un diagnòstic de PAS (Persona Altament Sensible) que segueix les classes de forma normal. I, en darrer lloc, hi ha una alumna amb possibilitat de tenir altes capacitats, encara pendent de finalitzar el diagnòstic.

També participen en l'estudi dos mestres, una d'EF i una altra de llengües (assignatura posterior a les sessions d'EF). Tots els participants van ser informats i hi ha un consentiment per fer l'estudi.

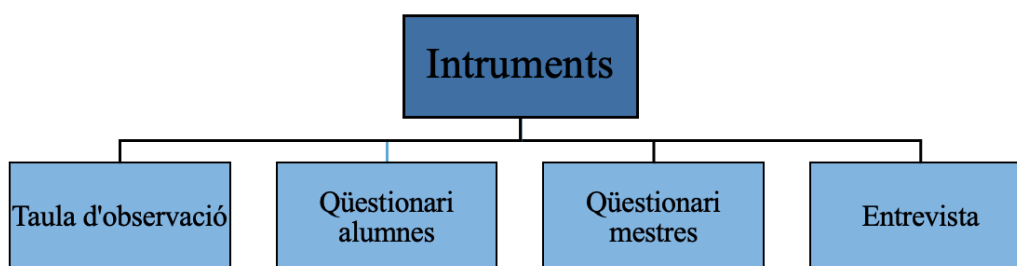
3.3.4 Instruments de recollida de dades

Un cop definit el disseny d'investigació i seleccionada la mostra, el següent pas segons Bisquerra (2009) és la planificació de la recollida de dades i la selecció de les tècniques d'obtenció d'informació més acurades amb l'objecte d'estudi. L'obtenció de dades implica seleccionar una o varies tècniques d'obtenció d'informació, aplicar-les i preparar el registre de les observacions per fer una anàlisi posterior correctament. Segons Torres et al., (2019) perquè una investigació sigui científicament vàlida ha d'estar sustentada amb informació verificada. Per això és imprescindible realitzar un procés de recollida de dades de forma planificada i tenint clars els objectius.

Els instruments afegeix Bisquerra (2009) són mitjans reals, amb una identitat pròpia, que els investigadors elaboren amb el propòsit de registrar la informació o de mesurar les característiques dels subjectes.

L'elaboració dels instruments de recollida de dades han estat realitzats amb professionalitat i amb la revisió de la tutora del treball. A més han estat validats pel mestre LM de la facultat d'educació i psicologia de la Universitat Rovira i Virgili.

A continuació es descriuen els instruments de recollida de dades que han estat utilitzats en l'estudi per tal d'assegurar l'assoliment dels objectius d'investigació establerts.



Imatge 4. Esquema dels instruments. Font pròpia.

Taula d'observacions:

Macazaga et al., (2014) descriuen la utilització de l'observació com una estratègia per generar i impulsar processos d'indagació en l'àmbit de l'esport educatiu, i construir contextos d'aprenentatge implicant a la comunitat educativa.

Aquesta s'ha fet servir durant els dos mesos d'investigació. S'ha especificat els tipus de sessió d'educació física que s'ha dut a terme, i els continguts que s'han treballat. També s'hi troben ítems sobre el comportament de la mostra, des que s'acaba la sessió d'educació física fins que comença la classe posterior.

La taula d'observació¹ s'ha fet en format digital, i consta d'onze ítems, sis d'aquests es dirigeixen a observacions de quan s'acaba la classe d'educació física, i les altres cinc ítems van dirigista a observacions de l'inici de la classe posterior a educació física, en l'actual estudi de cas la classe posterior és de llengües. També s'ha fet una petita anotació, a mode de resum de com ha evolucionat la classe d'educació física.

¹ La taula d'observació es pot consultar a l'annex I

Qüestionari:

El qüestionari per García (2003) consisteix en un conjunt de preguntes preparat sistemàticament sobre fets i aspectes que interessin en una investigació o avaluació. La finalitat dels qüestionaris és obtenir de manera sistemàtica i ordenada, informació sobre la mostra amb la qual es treballa, i sobre les variables de la investigació o avaluació.

Qüestionari a les alumnes:²

Tenint en compte que la mostra són alumnes al voltant dels 7 anys, el test és visual i entenedor, en forma de semàfor. La tècnica del semàfor descriu Oblitas (2020) és considerada com una estratègia d'aprenentatge senzilla per als estudiants i el que es busca és que l'alumnat sigui capaç d'identificar el que sent. Moreno (2015) esmenta que el semàfor és una tècnica que serveix com a reflexió a l'alumnat i permet, a la vegada, que el professorat comprovi la situació en un moment determinat. És una tècnica útil per avaluar conductes o comportaments.

En el cas de l'estudi no es vol avaluar, però l'instrument del semàfor servirà per tal que la mostra sigui conscient del seu punt d'excitació o relaxació després de dur a terme la sessió d'educació física.

Aquest qüestionari es repartirà en format paper a les alumnes, on aquestes contesten les preguntes sense la intervenció de la persona investigadora i consta de 6 preguntes en què pintant respondran si, de vegades o no.

S'aplicarà durant els dos mesos d'investigació, sempre de la mateixa forma, en acabar la sessió d'educació física i abans de començar la classe següent.

Qüestionari al professorat:

Aquest qüestionari es farà al professorat del centre on s'ha fet la investigació, per tal de conèixer l'opinió del claustre i ampliar l'estudi de cas.

Estarà format de 12 preguntes, fet mitjançant el formulari de Google i se'ls enviarà a tot el claustre de primària.

² El qüestionari a les alumnes es pot consultar en l'annex I

Entrevista:

L'entrevista per Torres et al., (2019) és un instrument per obtenir dades subjectives de l'entrevistat, és un mètode molt complet pel fet d'estar en contacte directe amb la font. L'entrevista serà tancada com defineixen Fabiola i Lazcano (2023) aquesta estructuració tancada de l'entrevista implica un qüestionari amb preguntes específiques que abordin diferents temes dels quals es vol obtenir informació.

Es durà a terme una entrevista a la mestra de llengües, que és la tutora de la mostra i és la mestra de la classe que tenen seguidament d'educació física. L'entrevista consta de vuit preguntes de resposta oberta, on es tindrà en compte l'opinió personal sobre l'estudi realitzat.

L'elaboració de l'entrevista parteix d'un esquema que s'ha desenvolupat sobre la problemàtica investigada, i les preguntes estan dissenyades per recopilar la informació de l'entrevistada. Aquesta entrevista serà estructurada, es presentarà en forma de preguntes preestablertes amb un ordre fixat.

4. RESULTATS

En aquest apartat es descriuen, objectivament, els resultats obtinguts de l'estudi de cas. Com s'ha descrit anteriorment, els instruments per recollir dades han estat la taula d'observació, i el qüestionari a les alumnes. D'altra banda, el qüestionari al claustre de l'escola on s'ha fet l'estudi i l'entrevista a la mestra que ha estat present en les intervencions.

4.1 Taula d'observacions

- **Dia 1 (17-10-2023)**

Les alumnes sí han fet tornada a la calma, ha sigut un joc anomenat el mirall, que consisteix a seure's una davant de l'altre per imitar les ganyotes l'una de l'altre.

El camí per tornar a la classe s'ha de fer per un tros del pati i l'altre per dins de l'edifici. Les alumnes anaven disperses en el transcurs del pati, abans d'entrar a l'edifici la mestra els hi ha donat un toc d'atenció i han entrat de forma tranquil·la i ordenada.

En el moment d'higiene, les alumnes estaven esvarades, sense ordre demanaven d'anar al lavabo, la mestra les ha avisat que havien d'anar d'una en una i sense córrer.

Han tardat 7 minuts a seure i treure el material corresponent per fer la classe. I la mestra ha hagut d'avisar varies vegades que s'asseguin i preparin el material sobre la taula.

Durant la classe, al principi de començar han estat neguitoses, amb molt de moviment, un cop s'ha explicat l'activitat han estat tranquil·les duent a terme les indicacions de la mestra.

L'ambient de l'aula és bo, les alumnes preguntaven repetides vegades pel que s'havia de fer, cosa que ha endarrerit el treball, però finalment totes han fet la feina.

- **Dia 2 (24-10-2023)**

No s'ha fet tornada a la calma, entre totes han recollit el material.

El camí per tornar a classe s'ha fet per la part exterior de l'edifici, les alumnes estaven corrent, cridant i girades, no han tornat de forma tranquil·la a l'aula.

En el moment d'higiene, hi han hagut baralles, algunes alumnes estaven de dos en dos dins els lavabos, la qual cosa no esta permesa, i hi havia crits. La mestra els ha hagut de recordar les normes del lavabo.

No han tardat a seure, la mestra els ha reganyat pels crits i les baralles de lavabo, i les ha fet seure a totes per reganyar-les.

Durant la classe, les alumnes escolten atentament a la mestra en les seves explicacions, però en el moment que la mestra es gira o està pendent de l'ordinador es crea enrenou entre les alumnes.

No hi ha un bon ambient d'aula, hi ha queixes per part de les alumnes de crits i espentes, pel moment d'higiene del lavabo.

No s'ha pogut fer la feina que es tenia prevista pel dia, perquè s'ha començat més tard la classe.

- **Dia 3 (31-10-2023)**

S'ha fet tornada a la calma molt curta, amb un joc de picar mans estàtic, que ha durat menys de 5 minuts.

El camí per tornar a classe s'ha fet per la part exterior de l'edifici, les alumnes estaven corrent, cridant i girades, no han tronat de forma tranquil·la a l'aula. A més vàries nenes s'havien descuidat l'ampolla d'aigua al pati, fet que ha provocat que anessin corrent perquè arribaven tard a classe.

El moment d'higiene no ha estat tranquil, hi havia problemes de colar-se en la fila.

Han tardat 6 minuts a seure i treure el material corresponent per fer la classe. I la mestra ha hagut d'avisar en repetides ocasions que s'asseguin i preparin el material sobre la taula.

Durant la classe, la mestra ha explicat el que s'havia de fer, i les alumnes estaven tranquil·les, en el moment que els ha deixat fer treball autònom amb la tasca explicada ha estat difícil de gestionar, les alumnes s'aixecaven per preguntar dubtes, mentre altres parlaven i no feien la feina.

- **Dia 4 (7-11-2023)**

No s'ha fet tornada a la calma.

Per tornar a l'aula s'ha de fer per un tros del pati i l'altre per dins de l'edifici i han estat col·locades en fila i sense fer xivarri, han arribat a classe tranquil·les.

En el moment d'higiene, hi ha hagut enrenou als lavabos.

Han tardat 5 minuts a seure i preparar les coses per la classe.

Durant la classe, les alumnes estaven intrigades per la feina que havien de fer, ja que la mestra disposava d'un material especial a la taula, estaven totes aixecades observant el material. La mestra les ha fet seure i les alumnes han escoltat amb atenció les explicacions de la tasca.

En el moment de treballar hi havia molt enrenou, l'activitat era manual i la mestra ha hagut de fer les explicacions convenients dos cops.

- **Dia 1 amb intervenció (14-11-2023)**

Les alumnes si han fet tornada a la calma, ha sigut un joc curt anomenat fotografia, que una alumna fa una foto de la resta i es gira, es fa un canvi de posició entre algunes de la foto i l'alumne ha de descobrir que ha passat.

El camí per tornar a la classe s'ha fet per la part de dins de l'edifici, i les alumnes anaven disperses fins a la classe però sense fer soroll.

En el moment d'higiene, les alumnes estaven esvarades, anaven totes a la vegada.

Un cop han acabat el moment d'higiene s'ha fet la sessió 1 de mindfulness.³

Després d'això han tardat menys d'un minut en prepara les coses per dur a terme la següent classe.

Durant la classe, al principi de començar estaven tranquil·les la mestra ha fet les explicacions pertinents i s'ha fet un treball en conjunt alumnes i mestra en veu alta. L'activitat ha funcionat bé.

- **Dia 2 amb intervenció (21-11-2023)**

Les alumnes no han fet tornada a la calma, s'ha recollit el material de la pista entre totes i s'ha fet la fila per tornar a l'aula. El camí per tornar a la classe s'ha fet per la part de fora, i les alumnes anaven disperses i corrent a la classe.

En el moment d'higiene, les alumnes estaven esvarades, anaven corrent pel lavabo.

Un cop han acabat el moment d'higiene s'ha fet la sessió 2 de mindfulness.⁴

Després d'això han tardat un minut en prepara les coses per dur a terme la següent classe.

Durant la classe, la mestra els ha demanat que s'aixequin a buscar un llibre de lectura, aquest fet ha provocat enrenou, la mestra ha demanat silenci i ha fet les explicacions convenients. Les alumnes han fet lectura individual en silenci.

³ La sessió 1 de mindfulness es troba a l'annex. II

⁴ La sessió 2 de mindfulness es troba a l'annex. II

- **Dia 3 amb intervenció (28-11-2023)**

Les alumnes no han fet tornada a la calma, cadascuna ha recollit el material que tenia i ho ha deixat endreçat. La mestra d'educació física demana que facin una fila ben feta i el camí per tornar a la classe s'ha fet per la part de fora, les alumnes anaven parlant, però es mantenia la fila.

En el moment d'higiene, les alumnes estaven fent soroll, però estaven tranquil·les, no hi havia nenes corrent ni cridant. Un cop han acabat el moment d'higiene s'ha hagut de repetir durant varies vegades que s'asseguin i han tardat 5 minuts a poder seure totes. S'ha fet la sessió 3 de mindfulness.⁵

Després d'això s'ha repartit l'activitat que havien de fer, aquest cop era en grup, s'han col·locat per grups i han mogut taules i cadires, ho han fet de forma ordenada però sorollosa.

Durant la classe, s'ha fet l'activitat cooperativa i excepte un grup els altres han completat tota la feina.

- **Dia 4 amb intervenció (12-12-2023)**

Les alumnes no han fet tornada a la calma, els jocs que s'han fet avui han estat relacionats amb les bales i les xapes, eren jocs on totes les alumnes estaven jugant amb taulers a terra assegudes. A l'hora de marxar cadascuna ha recollit el material que tenia i ho ha deixat a la seva bossa.

Es fa una fila i es trona a classe pel camí de dins de l'edifici. La mestra les avisa abans d'entrar que facin silenci, i les alumnes ho compleixen fins a arribar a l'aula.

En el moment d'higiene, les alumnes estaven fent soroll i parlant. Un cop han acabat el moment d'higiene s'ha avisat perquè s'asseguin. S'ha fet la sessió 4 de mindfulness.⁶

Seguidament, la mestra ha fet les explicacions convenients sobre la tasca que havien de realitzar. Durant la classe, s'ha fet l'activitat i s'ha completat tota la feina.

4.2 Qüestionari a les alumnes:

El qüestionari es divideix en 6 preguntes, aquestes són:

- 1) Estic tranquil·la i amb ganes de fer classe?

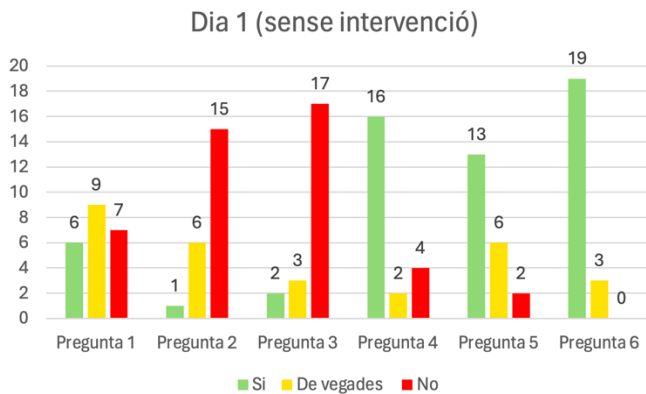
⁵ La sessió 3 de mindfulness es troba a l'annex. II

⁶ La sessió 4 de mindfulness es troba a l'annex. II

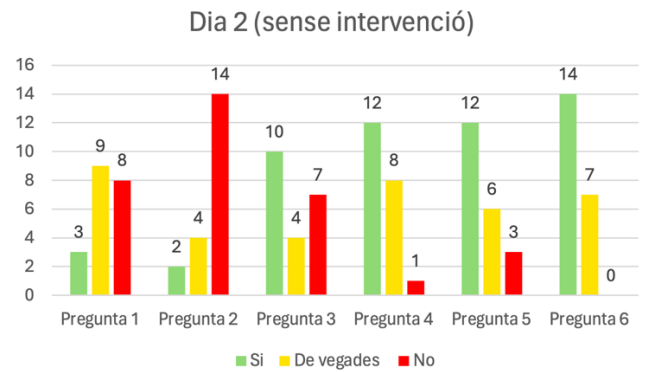
- 2) Em sento distreta?
- 3) Em sento relaxada?
- 4) Estic atenta?
- 5) Puc concentrar-me en la feina?
- 6) Escolto a la mestra en les seves explicacions?

S'ha fet un recompte de les respostes de les alumnes per dies. En la taula s'observa de color verd, les respostes que van ser "sí", en color groc les respostes que van ser "de vegades" i en color vermell les respostes que van ser "no".

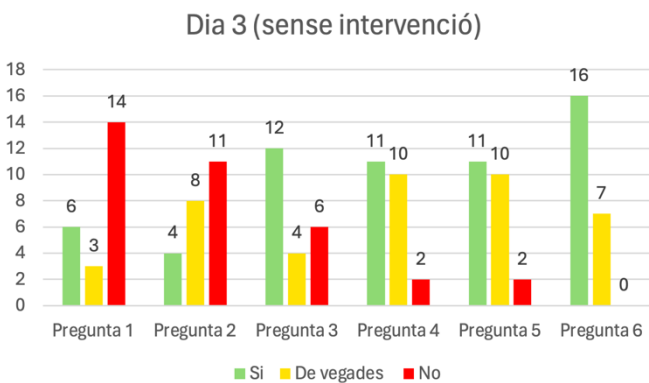
A continuació estan les taules dels quatre dies que s'ha fet l'observació:



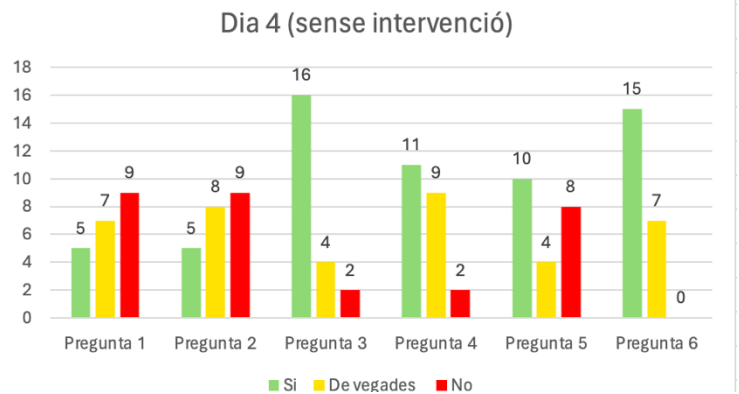
Gràfic 1. Dia 1 (sense intervenció). Font pròpia.



Gràfic 2. Dia 2 (sense intervenció). Font pròpia.

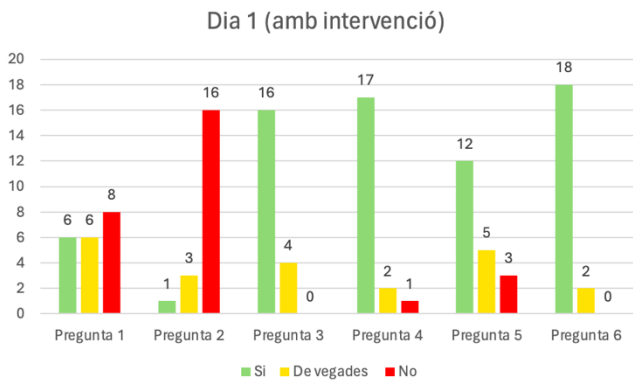


Gràfic 3. Dia 3 (sense intervenció). Font pròpia.

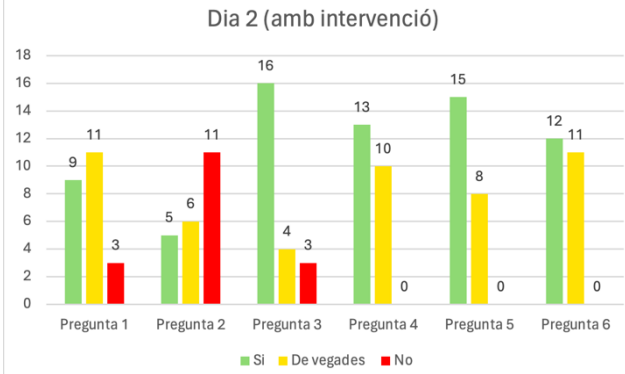


Gràfic 4. Dia 4 (sense intervenció). Font pròpia.

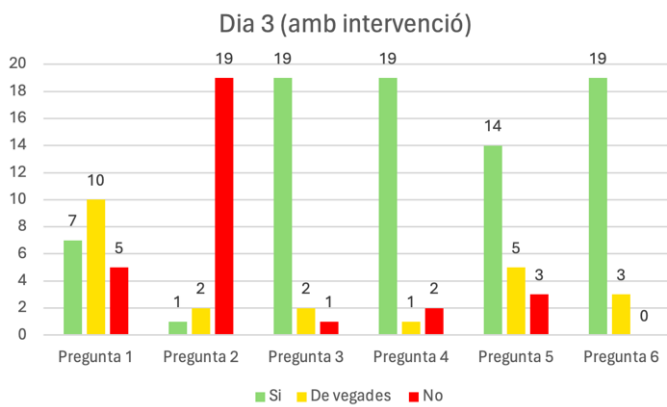
A continuació estan les taules dels quatre dies que s'ha fet la intervenció i l'observació:



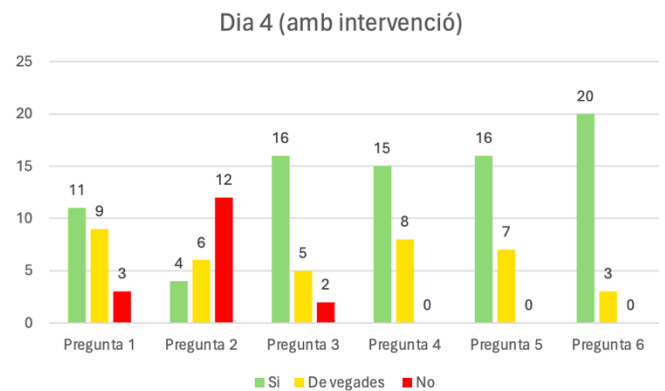
Gràfic 5. Dia 1 (amb intervenció). Font pròpia.



Gràfic 6. Dia 2 (amb intervenció). Font pròpia.



Gràfic 7. Dia 3 (amb intervenció). Font pròpia.

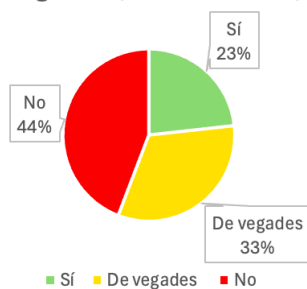


Gràfic 8. Dia 4 (amb intervenció). Font pròpia.

S'ha fet la mitja de respostes dels 4 dies sense intervenció i la mitja de respostes entre els 4 dies amb intervenció, per tal de veure en un gràfic els resultats de les sessions amb intervenció i les sessions sense intervenció.

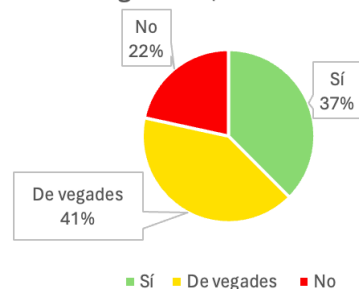
En la pregunta 1 “Estic tranquil·la i amb ganes de fer classe?” les respostes de la mitja sense intervenció hi ha un 44% que respon no, un 33% que respon de vegades i un 23% que respon sí. La mitja de les respostes amb intervenció és d'un 22% de respostes que no, un 41% que respon de vegades i un 37% que respon sí.

Pregunta 1 (sense intervenció)



Gràfic 9. Pregunta 1 (amb intervenció) del qüestionari a les alumnes. Font pròpia.

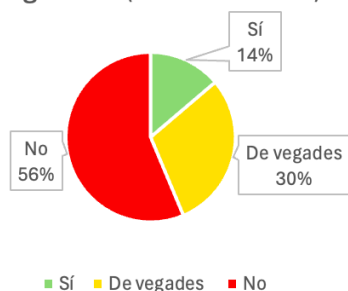
Pregunta 1 (amb intervenció)



Gràfic 10. Pregunta 1 (sense intervenció) del qüestionari a les alumnes. Font pròpia.

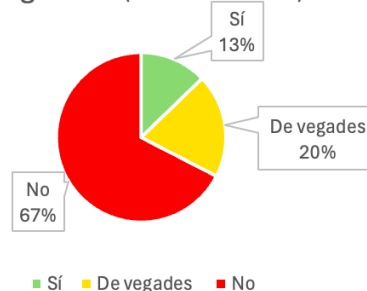
En la pregunta 2 “Em sento distreta?” les respostes de la mitja sense intervenció hi ha un 56% que respon no, un 30% que respon de vegades i un 14% que respon sí. La mitja de les respostes amb intervenció és d’un 67% de respostes que no, un 20% que respon de vegades i un 13% que respon sí.

Pregunta 2 (sense intervenció)



Gràfic 11. Pregunta 2 (sense intervenció) del qüestionari a les alumnes. Font pròpia.

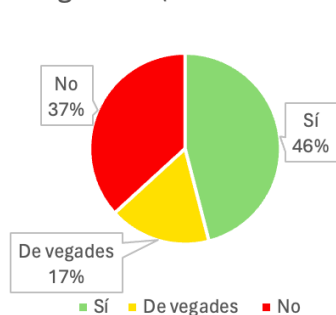
Pregunta 2 (amb intervenció)



Gràfic 12. Pregunta 2 (amb intervenció) del qüestionari a les alumnes. Font pròpia.

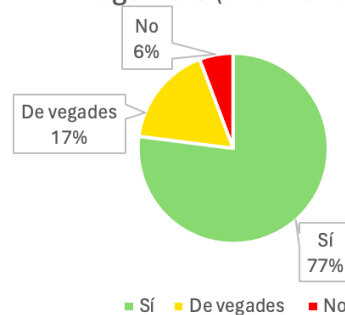
En la pregunta 3 “Em sento relaxada?” les respostes de la mitja sense intervenció hi ha un 37% que respon no, un 17% que respon de vegades i un 46% que respon sí. La mitja de les respostes amb intervenció és d’un 6% de respostes que no, un 17% que respon de vegades i un 77% que respon sí.

Pregunta 3 (sense intervenció)



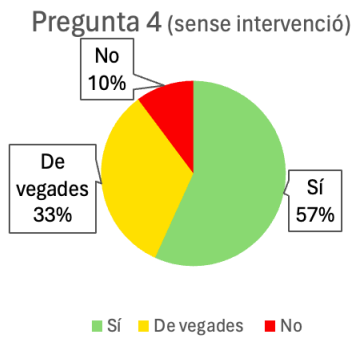
Gràfic 13. Pregunta 3 (sense intervenció) del qüestionari a les alumnes. Font pròpia.

Pregunta 3 (amb intervenció)

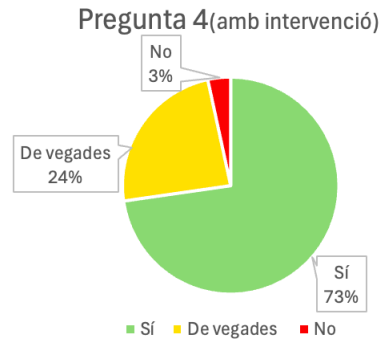


Gràfic 14. Pregunta 3 (amb intervenció) del qüestionari a les alumnes. Font pròpia.

En la pregunta 4 “Estic atenta?” les respostes de la mitja sense intervenció hi ha un 10% que respon no, un 33% que respon de vegades i un 57% que respon sí. La mitja de les respostes amb intervenció és d’un 3% de respostes que no, un 24% que respon de vegades i un 73% que respon sí.

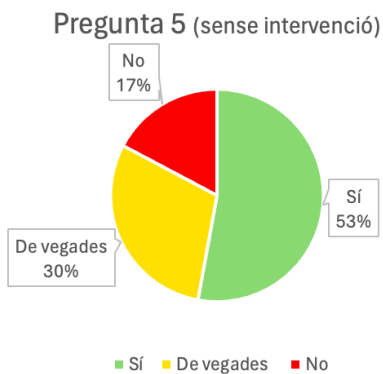


Gràfic 15. Pregunta 4 (sense intervenció) del qüestionari a les alumnes. Font pròpia.

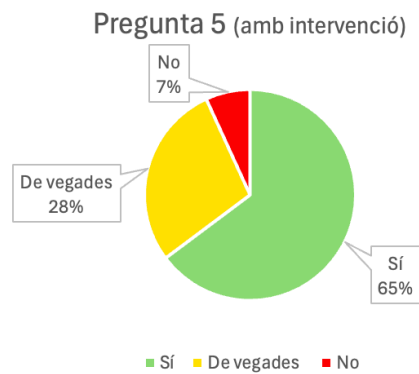


Gràfic 16. Pregunta 4 (amb intervenció) del qüestionari a les alumnes. Font pròpia.

En la pregunta 5 “Puc concentrar-me en la feina?” les respostes de la mitja sense intervenció hi ha un 17% que respon no, un 30% que respon de vegades i un 53% que respon sí. La mitja de les respostes amb intervenció és d’un 7% de respostes que no, un 28% que respon de vegades i un 65% que respon sí.

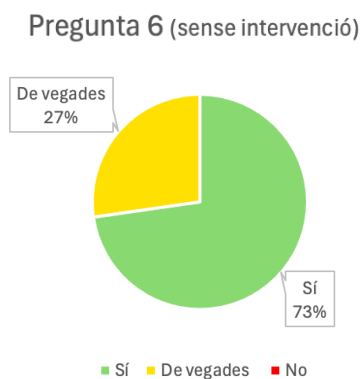


Gràfic 17. Pregunta 5 (sense intervenció) del qüestionari a les alumnes. Font pròpia.

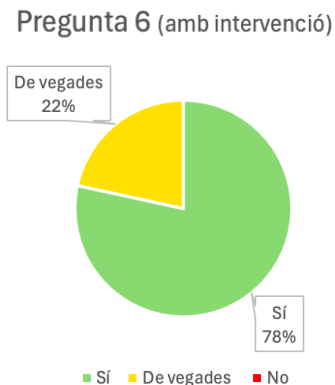


Gràfic 18. Pregunta 5 (amb intervenció) del qüestionari a les alumnes. Font pròpia.

En la pregunta 6 “Escolto a la mestra en les seves explicacions?” les respostes de la mitja sense intervenció hi ha un 0% que respon no, un 27% que respon de vegades i un 73% que respon sí. La mitja de les respostes amb intervenció és d’un 0% de respostes que no, un 22% que respon de vegades i un 78% que respon sí.



Gràfic 19. Pregunta 6 (sense intervenció) del qüestionari a les alumnes. Font pròpia.



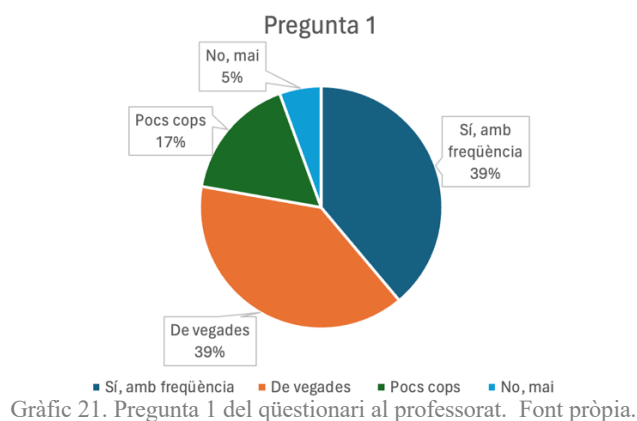
Gràfic 20. Pregunta 6 (amb intervenció) del qüestionari a les alumnes. Font pròpia.

4.3 Qüestionari al professorat:

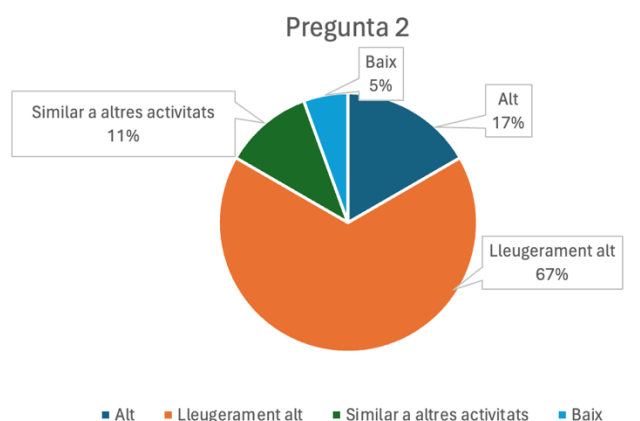
Aquest qüestionari s'ha realitzat amb l'objectiu de fer una anàlisi concret de com veuen la problemàtica en el centre, conèixer l'opinió dels professionals del centre on s'ha implementat l'estudi. El claustre de primària del centre on s'ha realitzat l'estudi està format per 18 mestres.

El qüestionari està format per 10 preguntes.

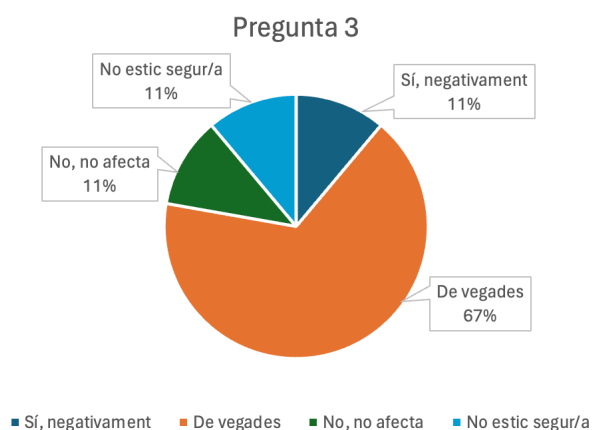
La pregunta 1 ha estat la següent: "Has observat un augment en l'excitació o agitació de les estudiants després de la classe d'educació física?" les respostes han sigut: un 39% que equival a 7 persones, han contestat sí amb freqüència; un 39% que equival a 7 persones, han contestat de vegades; un 17% que equival a 3 persones, han contestat pocs cops; i un 5% que equival a 1 persona, han contestat no, mai.



La pregunta 2 ha estat la següent: "Com descriuries el nivell d'energia de les alumnes després de la classe d'educació física en comparació amb altres activitats?" les respostes han sigut: un 17% que equival a 3 persones, han contestat alt; un 67% que equival a 12 persones, han contestat lleugerament alt; un 11% que equival a 2 persones, han contestat similar a altres activitats; i un 5% que equival a 1 persona, han contestat baix.

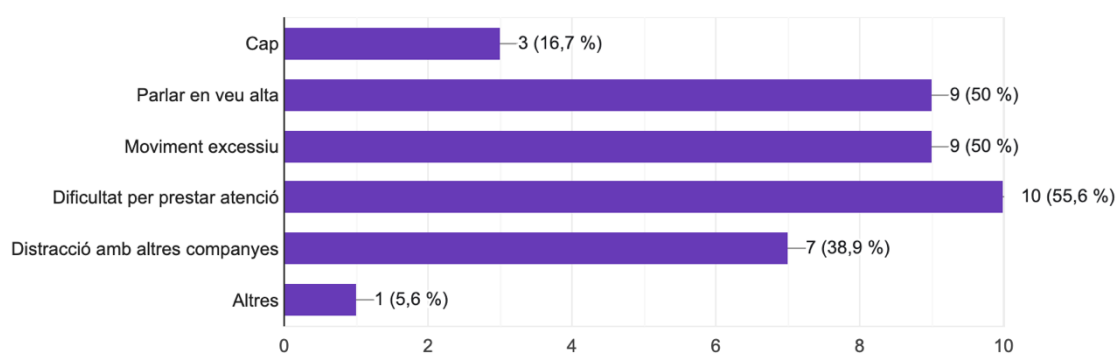


La pregunta 3 ha estat la següent: “Consideres que l'excitació després d'educació física afecta a l'ambient en l'aula?” les respostes han sigut: un 11% que equival a 2 persones, han contestat sí, negativament; un 67% que equival a 12 persones, han contestat de vegades; un 11% que equival a 2 persones, han contestat no estic segur/a; i un 11% que equival a 2 persones, han contestat no, no afecta.



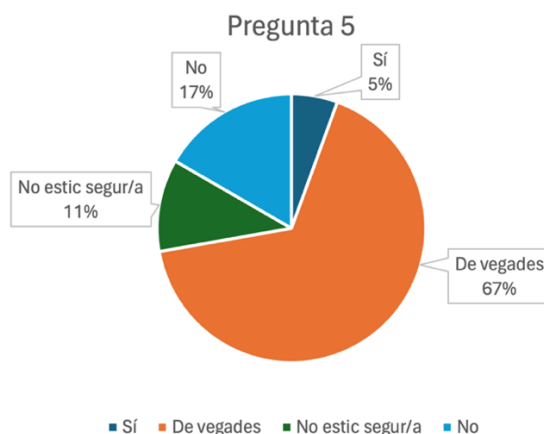
Gràfic 23. Pregunta 3 qüestionari al professorat. Font pròpia.

La pregunta 4 ha estat la següent: “Quins tipus de comportaments associats a l'excitació has observat després de la classe d'educació física?” en aquesta pregunta podien seleccionar múltiples opcions, les respostes han sigut: un 16,7% que equival a 3 persones, han contestat cap; un 50% que equival a 9 persones, han contestat parlar en veu alta; un 50% que equival a 9 persones, han contestat moviment excessiu; un 56,6% que equival a 10 persones, han contestat dificultat per prestar atenció; un 38,9% que equival a 7 persones, han contestat distracció amb altres companyes; i un 5,6% que equival a 1 persona, han contestat altres, on han escrit que tenen dificultats per aturar-se i relaxar-se.



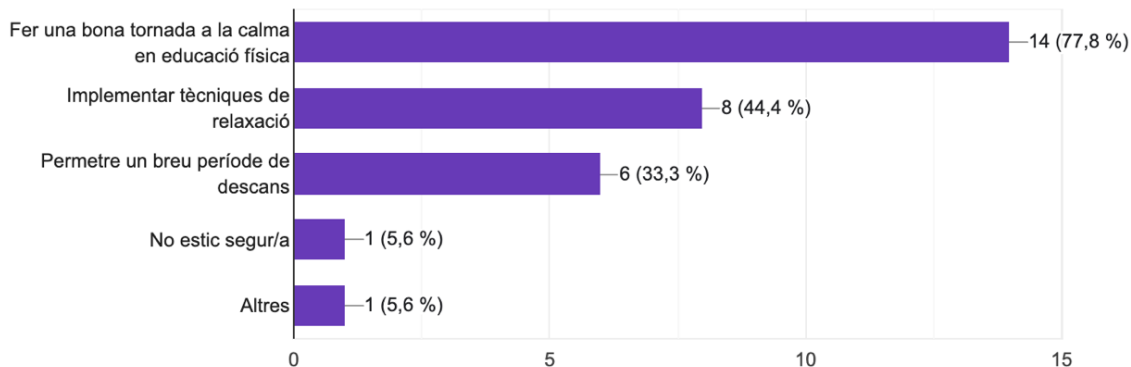
Gràfic 24. Pregunta 4 qüestionari al professorat. Font pròpia.

La pregunta 5 ha estat la següent: “Creus que l'excitació després de la classe d'educació física dificulta la transició a altres activitats a l'aula?” les respostes han sigut: un 5% que equival a 1 persona, han contestat sí; un 67% que equival a 12 persones, han contestat de vegades; un 11% que equival a 2 persones, han contestat no estic segur/a; i un 17% que equival a 2 persones, han contestat no.



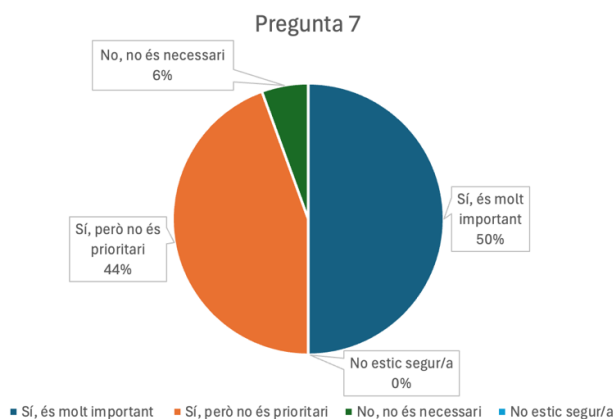
Gràfic 25. Pregunta 5 qüestionari al professorat. Font pròpia.

La pregunta 6 ha estat la següent: “Quines estratègies o mesures creus que podrien ajudar a reduir l'excitació després de l'educació física?” en aquesta pregunta podien seleccionar múltiples opcions, les respostes han sigut: un 77,8% que equival a 14 persones, han contestat fer una bona tornada a la calma en educació física; un 44,4% que equival a 8 persones, han contestat implementar tècniques de relaxació; un 33,3% que equival a 6 persones, han contestat permetre un breu període de descans; un 5,6% que equival a 1 persona, ha contestat no estic segur/a; i un 5,6% que equival a 1 persona, han contestat altres, on han escrit que farien educació física abans de marxar a casa.



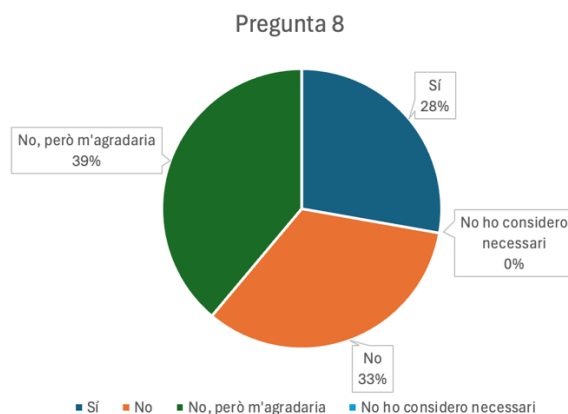
Gràfic 26. Pregunta 6 qüestionari al professorat. Font pròpia.

La pregunta 7 ha estat la següent: “Consideres que és important abordar aquesta situació després de l'educació física en la planificació de les activitats?” les respostes han sigut: un 50% que equival a 9 persones, han contestat sí, és molt important; un 44% que equival a 8 persones, han contestat sí, però no prioritari; i un 5% que equival a 1 persona, han contestat no, no és necessari.



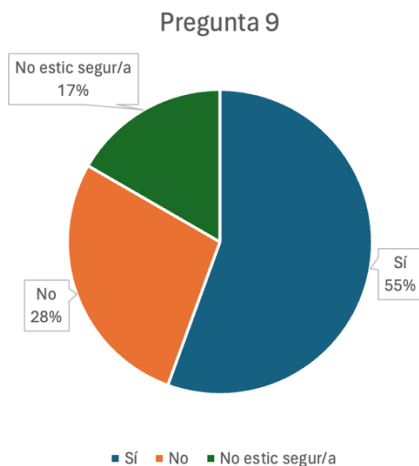
Gràfic 27. Pregunta 7 qüestionari al professorat. Font pròpia.

La pregunta 8 ha estat la següent: “Has rebut algun cop formació específica de com abordar una situació d'excitació i moviment dins de l'ambient de l'aula?” les respostes han sigut: un 28% que equival a 5 persones, han contestat sí; un 33% que equival a 6 persones, han contestat no; i un 39% que equival a 7 persones, han contestat no, però m'agradaria.



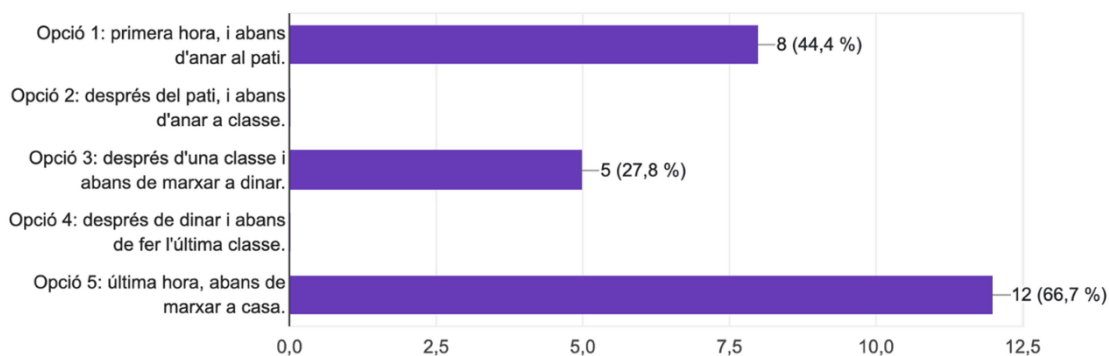
Gràfic 28. Pregunta 8 qüestionari al professorat. Font pròpia.

La pregunta 9 ha estat la següent: “Creus que aquesta situació afecta altres escoles?” les respostes han sigut: un 55% que equival a 10 persones, han contestat sí; un 28% que equival a 5 persones, han contestat no; i un 17% que equival a 3 persones, han contestat no estic segur/a.

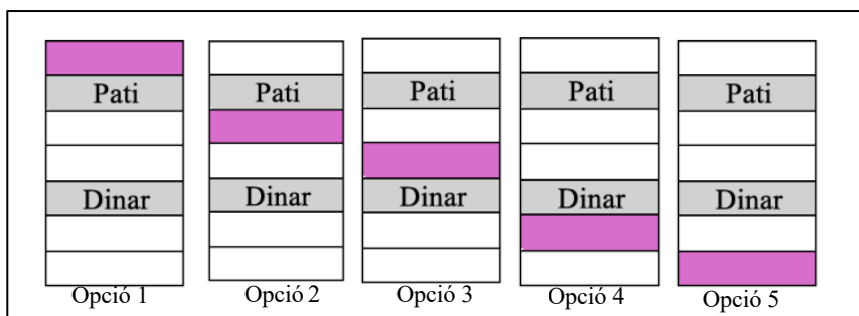


Gràfic 29. Pregunta 9 qüestionari al professorat. Font pròpia.

La pregunta 10 ha estat la següent: “Si poguessis escollir, quina franja horària situaries una classe d'educació física per les teves alumnes?” en aquesta pregunta podien seleccionar múltiples opcions, les respostes han sigut: un 44,4% que equival a 8 persones, han contestat l'opció 1, fer la classe d'educació física a primera hora, abans d'anar al pati; un 27,8% que equival a 5 persones, han contestat l'opció 3, fer la classe d'educació física després d'una classe i abans de marxar a dinar; i un 66,7% que equival a 12 persones, han contestat fer la classe d'educació física a última hora abans de marxar a casa.



Gràfic 30. Pregunta 10 qüestionari al professorat. Font pròpia.



Imatge 5. Franges horàries insertades al qüestionari. Font pròpia.

4.4 Entrevista:

L'entrevista s'ha fet a la mestra que ha participat en l'estudi, perquè és la responsable de fer classe a les alumnes després que aquestes hagin fet classe d'educació física.

L'entrevista consta de 8 preguntes estructurades on la resposta de la mestra és lliure. A continuació, es mostra les preguntes fetes i un petit resum de les respostes donades. L'entrevista completa es pot consultar a l'annex III.

Pregunta 1: *què beneficis has observat en les estudiants després de fer educació física?*

Resposta: les alumnes solen venir emocionades i contentes amb molta energia i felices. Sempre depenent de l'activitat que hagin realitzat.

Pregunta 2: *quins problemes has observat en les estudiants després de fer educació física, a l'hora de la classe següent?*

Resposta: poden tenir dificultats per concertar-se si l'activitat ha estat intensa.

Pregunta 3: *com creus que l'educació física influeix en l'aprenentatge de les alumnes en la classe posterior?*

Resposta: les alumnes solen estar més disperses, mogudes i amb poca capacitat de concentració, i això repercuteix en l'aprenentatge. Sovint hem d'adaptar la planificació, tenint en compte que en aquella franja horària costa finalitzar les activitats.

Pregunta 4: *has notat algun canvi en el comportament o l'actitud des que es van implantar les sessions de mindfulness?*

Resposta: sí, en el comportament i l'actitud, les alumnes estan més tranquil·les, pacients i capaces de gestionar millor l'estrès i les emocions.

Pregunta 5: *has notat alguna millora en el rendiment acadèmic de les estudiants com a resultat de la pràctica de mindfulness?*

Resposta: sí, les activitats pensades per aquella hora es poden acabar gràcies a que les alumnes estan més centrades i controlen millor les distraccions.

Pregunta 6: *creus que el mindfulness o altres tècniques de relaxació poden complementar l'educació física i fer que millori l'aprenentatge?*

Resposta: sí, però no només a nivell acadèmic sinó a nivell general, el mindfulness pot ajudar les estudiants a gestionar l'estrès, millorar la seva concentració i augmentar el seu benestar general.

Pregunta 7: creus que la combinació d'educació física amb mindfulness pot contribuir al benestar de les alumnes?

Resposta: Absolutament, pot millorar la seva salut mental i física, augmentar la concreció i promoure un ambient d'aprenentatge positiu. S'hauria d'incloure en les sessions d'educació física.

Pregunta 8: faries servir el mindfulness o altres tècniques de relaxació en la teva aula? En quines situacions?

Resposta: abans no ho hagués pensat mai, però ara la resposta és sí. Sí que faria servir el mindfulness quan les alumnes estan nervioses o inquietes, abans d'exàmens o tasques importants o com a pràctica regular per forment el benestar emocional.

Per tancar l'apartat d'anàlisi de resultats, els resultats obtinguts reflecteixen de manera clara les respostes i observacions de la investigació. Hi ha respostes molt significants per la investigació, que proporcionen una base sòlida per futures investigacions i poden contribuir a fer avanços dins d'aquest camp.

5. CONCLUSIONS

En el present TFG s'ha dut a terme una investigació sobre com pot afavorir a la concentració dels alumnes l'aplicació de mindfulness després de la sessió d'educació física. L'estudi es va portar a terme amb una mostra de 24 alumnes de segon de primària, les quals van participar en sessions de mindfulness durant un període d'un mes. L'anàlisi s'ha fet mitjançant la combinació de mètodes qualitius i quantitius, i amb instruments creats per mi per fer una recollida de dades precisa. Després de la recollida de dades i l'anàlisi de resultats s'han pogut extreure els següents resultats:

1) El mindfulness millora els nivells de concentració: per extreure aquesta conclusió ens basem en la comparació entre el primer mes en què no es va fer intervenció i el segon mes en què sí que se'n va fer. Sense fer intervenció les alumnes indicaven en el qüestionari que no tenien gaires ganes de fer classe, que se sentien distretes, i que els hi costava concentrar-se, i en les observacions es va veure que no s'acabava la feina, que les alumnes estaven disperses, que tardaven més temps del necessari en preparar el material i la mestra havia de repetir les explicacions.

2) Revertiment en l'impacte en el rendiment acadèmic: la majoria de les seves activitats requereix concentració, en la matèria de llengües, la posterior a educació física, en repetides ocasions no es podia terminar la feina, el que provocava un retard de la classe pel que fa a la planificació de continguts. La planificació, en l'entrevista a la mestra, explica que s'ha de tenir en compte que les activitats en la franja horària després d'educació física sovint no es finalitzen. I en el qüestionari al claustre un 50% va contestar que és important tenir en compte la situació en la planificació de les activitats.

3) Afavorir el bon clima de l'aula: en les observacions sense intervenció l'ambient de l'aula després d'educació física era angoixa, crits, moviment, tensió. En el qüestionari els metes també responen que observen que després de la pràctica d'educació física hi ha comportaments repetitius com: parlar en veu alta, moviment excessiu, distracció amb els companys, i dificultats per prestar atenció. La mestra entrevistada després de veure el canvi de clima de l'aula després d'haver realitzat mindfulness esmenta que farà servir aquesta tècnica per a quan noti que les alumnes estan inquietes o neguitoses en altres situacions, com pot ser nervis per un examen.

Pel que fa als objectius, al principi del treball es van marcar dos objectius generals i alguns d'específics relacionats amb els generals.

El primer objectiu general “observar la problemàtica sobre la dificultat de fer classe a l’aula després d’haver realitzat educació física” per poder assolir aquest objectiu vaig voler dissenyar els instruments d’investigació, per tal de recollir les dades necessàries al voltant de l’estudi de cas i del context de l’escola.

El primer objectiu específic relacionat “Investigar l’impacte immediat de l’educació física en el rendiment dels alumnes” s’ha volgut resoldre realitzant una taula d’observació, per veure com afecta l’educació física en el rendiment, es van apuntar ítems com quant es tardava a començar la feina, si es finalitzaven o no les tasques previstes per aquella estona, el clima de l’aula... I amb el testimoni de la mestra entrevistada, que ha treballat amb la mostra, afirma que el rendiment és inferior quan tornen d’educació física, depenent les activitats que s’hagin dut a terme i com hagi anat la sessió. Pel que fa a aquest objectiu, una proposta de millora, es podria haver fet una anàlisi de quines activitats a educació física són les que fan que les alumnes estiguin més excitades a l’aula i que provoquen un impacte en el rendiment.

El segon objectiu específic “Conèixer les percepcions i experiències dels mestres sobre les dificultats específiques d’impartir classe després de la sessió d’educació física” es van realitzar un qüestionari per saber la percepció i experiències del claustre de l’escola i, també, es va realitzar una entrevista a la mestra que va ser participi en la investigació i va veure les intervencions.

Pel que fa al segon objectiu general “Aplicar el mindfulness en finalitzar les classes d’educació física per afavorir la concentració. “Va relacionat amb la intervenció on s’ha aplicat exercicis de mindfulness que afavoreixen la presa de consciència del cos i ment i la concentració. Les sessions es van realitzar a partir de la cerca de referents en mindfulness, s’ha agafat exercicis que recomanen per iniciació al mindfulness i per a infants.

En el primer objectiu específic derivat del segon objectiu general és “Oferir estratègies als mestres i a les alumnes per tal de millorar el rendiment de les classes posteriors a educació física.” Per assolir l’objectiu les estratègies que es van donar van estar dins de les sessions de mindfulness, com exercicis de respiració, de consciència del cos, d’imaginació i relaxació, etc. Els exercicis són senzills i fàcils de replicar. Per acabar d’assolir aquest objectiu es podria haver donat una bateria d’exercicis per la mestra per tal que tingués més estratègies per aconseguir millorar el rendiment de les alumnes en cas

d'un moment d'excitació, poca concentració o per fer-ho com a rutina després de les classes d'educació física.

El segon objectiu específic “Comparar la no utilització i la utilització del mindfulness en acabar la classe d'educació física” s'ha fet mitjançant la comparació de resultats. Mitjançant l'estudi del qüestionari que es va passar a les alumnes, s'han comparat les respostes mitjanes de cada pregunta de les quatre sessions sense intervenció i la mitjana de les respostes a les preguntes de les quatre sessions amb intervenció. El que ha donat una millora en els resultats en les sessions amb intervenció. També per comparar la utilització i la no utilització del mindfulness es van fer diferents preguntes a la mestra entrevistada per tal de conèixer el seu punt de vista, on una de les seves respostes, per mi més significativa, que si va notar canvi en l'actitud de l'alumnat i també va notar una millora a nivell acadèmic.

L'últim objectiu específic “Millorar la capacitat de les alumnes per regular i prendre consciència del propi cos.” Les alumnes que van participar dins l'estudi de cas van contestar en el qüestionari que sentien més tranquil·les i relaxades després de realitzar els exercicis de mindfulness.

Com a resum, s'han assolit satisfactòriament els objectius plantejats en el present Treball de Fi de Grau. Durant la investigació s'han detectat dificultats per dur a terme la següent classe a educació física, per la falta de concentració, el constant moviment i excitació de les alumnes, mitjançant l'estudi es vol demostrar l'efectivitat de fer mindfulness o relaxació per millorar la concentració, el clima de l'aula i el rendiment acadèmic en les mateixes circumstàncies. En la investigació s'ha assolit més uns objectius que altres com s'ha reflexionat en l'apartat anterior, per aquest motiu es vol presentar unes propostes de millora.

En aquest treball s'ha demostrat que la pràctica de mindfulness pot ser una eina eficaç per millorar la concentració dels estudiants després de fer una classe d'educació física. A pesar de les limitacions trobades, els resultats són prometedors i suggereixen diverses línies d'acció per a futures millores. Per aquest motiu s'ha volgut fer propostes de millora.

- 1) Donar una bateria d'exercicis específics de mindfulness per poder-ho implementar després d'educació física. Els exercicis que s'han fet a l'aula han demostrat una millora en la concentració i en l'ambient d'aula, però seria interessant que aquesta

pràctica no es quedés només en les intervencions fetes per dur a terme el treball. Per aquest motiu desenvolupar i distribuir una sèrie d'exercicis específics que mindfulness que els mestres puguin implementar fàcilment després d'educació física, o en qualsevol moment que ho trobin adient. Proporcionar aquesta guia clara i fàcil als mestres augmentarà la probabilitat que implementin aquestes pràctiques, millorant així la concentració i el rendiment dels alumnes en les classes.

- 2) Implementació de les intervencions en una escola mixta. Avaluar l'efectivitat del mindfulness en un entorn escolar mixt permetrà generalitzar els resultats i assegurar que les pràctiques són efectives a tots els alumnes, independentment del sexe.
- 3) Aplicació del programa en diferents cursos. L'impacte del mindfulness pot variar segons l'edat i el nivell educatiu de les alumnes, provar el programa en diferents cursos ajudarà a adaptar-lo millor a les necessitats específiques de cada grup. Aplica el mindfulness en diferents cursos educatius, garanteix que tot l'alumnat es pugui beneficiar de les tècniques de relaxació i que ho puguin fer servir autònomament en cas que vulgui particularment cada alumne.

A més de les propostes de millora identificades, després de fer i analitzar el treball s'obren diferents punts d'investigació a partir de l'estudi. En aquest apartat s'ha trobat dos fils importants a partir dels quals es pot fer una nova investigació.

El primer és identificar quins exercicis d'educació física provoquen més excitació en l'alumnat. Aquesta proposta sorgeix de les observacions fetes i de l'entrevista, on la mestra esmenta que depenen de quines activitats s'hagin fet a l'hora d'educació física les alumnes arriben més o menys excitades, cosa que també s'ha vist en les observacions. Poder comprendre quins tipus d'exercicis físics són els que augmenten l'excitació i l'energia dels alumnes pot ajudar a ajustar les sessions de les classes posteriors a educació física i preparar una sessió de mindfulness per contrarestar aquests efectes.

I el segon és altres mètodes de relaxació són igual de productius. En el treball s'ha demostrat que amb exercicis de mindfulness s'aconsegueix baixar l'excitació de l'alumnat, afavorir a la concentració i al nivell acadèmic, no obstant això, és important investigar si altres mètodes de relaxació poden oferir beneficis similars o superiors. Això permetr als educadors tenir una gamma més àmplia d'eines per adaptar-se millor a les necessitats i preferències dels estudiants i del context.

Per concloure amb el treball de fi de grau, s'ha fet una reflexió personal per part de la investigadora.

Tot el procés de dur la investigació ha estat una experiència enriquidora, tant en l'àmbit acadèmic com en l'àmbit personal. Durant aquest temps, s'ha tingut l'oportunitat d'aprofundir en un tema que va estar observat com a problemàtica i que es creia que es podia solucionar fàcilment amb un recurs de relaxació, per la qual cosa m'he endinsat molt en la investigació, afrontant nombrosos reptes que han permès a pogués créixer com a investigadora.

En termes personals, l'elaboració del treball m'ha proporcionat valuoses preceptives i consells que han permès ampliar el camp de visió dins els estudis. I l'elaboració ha estat una prova de la capacitat per afrontar i superar reptes.

Com a conclusions teòriques, des d'un primer moment estava convençuda que el treball era necessari fer sessions de relaxació en tornar d'educació física. No tot el professorat està a favor de fer-ho, però és un bon recurs per ajudar l'alumnat a poder estar atent i prendre consciència. Durant el transcurs del treball hi ha hagut alguns entrebancs, però s'han solucionat en la mesura del possible, i en conjunt ha donat una investigació clara i precisa del que jo, volia investigar.

6. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Adelantado, M., Bresó, E. Huerta, M. i Sánchez M. (2020). Mindfulness en educación infantil: Un programa para desarrollar la atención plena. *Academia y Virtualidad*, 13(2), 133-144. <https://doi.org/10.18359/ravi.4726>
- Alcover, E., Alvarez, P., Balaguer, J., Frotea, E., Gatell, A., Perez, T. i Salvado, O. (2023). Evolución de la salud mental infanto-juvenil en Catalunya en el contexto de la pandemia por la COVID-19 durante el curso escolar 2020-2021. *Anales de Pediatría*, 99(1), 3-13. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2023.03.010>
- Alidina, S. i Marshall, J. (2018) *Ejercicios de mindfulness para dummies*. Planeta
- Amutio, A., Franco, C., Linares, J. J. G. i Mañas, I. M. (2015). Aprendizaje y práctica de la conciencia plena en estudiantes de bachillerato para potenciar la relajación y la autoeficacia en el rendimiento escolar. *Universitas Psychologica*, 14(2), 433-443. <http://dx.doi.org.10.11144/Javeriana.upsy14- 2.apcp>
- André, M. i Benítez, S. M. (2023). Análisis de una propuesta de simulación en la formación inicial del profesorado de educación física (Analysis of a simulation proposal in the initial training of physical education teachers). *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 49, 1038-1044. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97270>
- Arribas, S., Contreras, O. i Gutiérrez, D. (2017). *Didáctica de la educación física por modelos para educación primaria*. Síntesis.
- Arrieta, S., Carmona, F. i López, M.(2023). Educación física y convivencia escolar, una apuesta desde el currículo. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 47.
- Asún, S. (2003). *Educación física adaptada para primaria* . INDE.
- Ayuso, D. M. R., Ortiz, A., Vidal, C., Pérez, S., i Triviño, J. M. (2022). Emotional intelligence, executive functions and sensory processing in daily life in children aged between 8 to 11 years: a pilot study. *Occupational Therapy in Mental Health*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/0164212x.2022.2089435>

- Barrena, S. (2008). Charles S. Peirce: Razón creativa y educación. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 11-37.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2585133>
- Bertomeu, J. (2022). Cooperar pel futur: L'aplicació de tècniques d'aprenentatge cooperatiu en una classe de primer de batxillerat. *Comunicació Educativa*, (34), 137-157. <https://doi.org/10.17345/comeduc2021137-157>
- Being a compassionate leader. (2022). *British Journal of Nursing : BJN.*, 31(15), 829.
<https://doi.org/10.12968/bjon.2022.31.15.829>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.
- Bellver, S. i Menescardi, C. (2021). Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física (Importance of the relaxation techniques application in the physical education classroom). *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 44, 405-415. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88011>
- Blández, M. J., Camacho, M. J., Fernández, E. i Ramírez E. (2013). La Educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista complutense de educación*.
- Castro, D. i González, R. (2021). Aproximaciones a una metodología mixta. *Revista Universitaria de Administración* (22). <http://hdl.handle.net/20.500.11799/140014>
- Cauas, D. (2015). Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. *Bogotá: biblioteca electrónica de la universidad Nacional de Colombia*, 2, 1-11.
- Cava, C. A., Gomariz, M. A., i Cascales, A. (2021). La relajación y las funciones ejecutivas en un programa de intervención. *Revista de Educación Inclusiva*, 14(2), 9-26.
- Chiva Bartoll, Ò., Capella, C. i Pallarés, M. (2018). Investigación-acción sobre un programa de aprendizaje-servicio en la didáctica de la educación física. *Revista de Investigación Educativa*, 36 (1), 277-293.

- Cañabate, D., Casals, P., Guijosa, C., i Vila, A. (2018). *Educació física i reptes físics cooperatius* (1a edició). Graó.
- Comino, J., Llobet, B., López, V., i Pradas, R.(2019). *L'Educació física en els centres educatius : infància, joventut i moviment* (Primera edició). Associació de Mestres Rosa Sensat.
- Cooke, E. (2020). "Lie in the grass, the soft grass": Relaxation accounts of young children attending childcare. *Children and Youth Services Review.*, 109. <https://doi.org/10.1016/j.chilgyouth.2019.104722>
- Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica.
- De Carvalho, G., Fernández, S., Pereira, B., i Sarroeira, S. (2022). Intervenções baseadas em métodos de relaxação em contexto escolar na perspectiva de promoção de saúde e bem-estar: Uma revisão sistemática (Relaxation Methods based interventions in a school context from a perspective of health and Well-being Promotion: A. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 45, 583-590. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90898>
- Delgado, K., Gadea, W. i Vera, S. (2018) Rompiendo Barreras en la Investigación. UTMACH.
- Del Valle, S., & García, M. J. (2007). *Como programar en educación física paso a paso*. Inde.
- Dr. Ken A. (2015) *Practical mindfulness*. Penguin Random House. El mundo de las ideas.
- Encel, K., Itoh, S., Spittle, M., I Spittle, S. (2022). Confidence and Motivation to Teach Primary Physical education: A survey of specialist primary Physical education pre-service teachers in Australia. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.1061099>
- Fabiola, L., i Lazcano, C. (2023). La entrevista. Universidad de Guadalajara
- Fernández, J., Hortigüela, D. i Pérez, Á. (2021). *Los modelos pedagógicos en educación física: qué, cómo, por qué y para qué*. Universidad de León.

- Fernández, P. (2022). Cuerpo introyectivo, la relajación.
- Ferro, N. (2021). Beneficios físicos y características del yoga en niños. Universidad FASTA.
- Física, E. (2017). Departamento de Educación Física.
- Firth, A., Sütterlin, S., i Lugo, R. G. (2023). The role of trait and state mindfulness in cognitive performance of male adolescents. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 16*, 3939-3948. <https://doi.org/10.2147/prbm.s409737>
- Gabel, P. i Hoffman, J. (2016). The origins of Western mind–body exercise methods. *Physical Therapy Reviews*, 20(5-6), 315-324.
- García, D. (2016). Ioga i educació. Un aprenentatge per a la vida. *Comunicació Educativa*, (28), 47–52. <https://doi.org/10.17345/comeduc201547-52>
- García, J. (2019). *Mindfulness, Nuevo Manual Práctico. El camino de la atención plena*. Siglantana
- García, J. M. i González, L. (2019). La sesión de Educación Física en la escuela primaria: prácticas y obstáculos. *Educación Física y Deporte*, 38(2), 261-290. Jul.-Dic. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v38n2a03>
- García, R. (2022). *El desarrollo de la creatividad en el alumnado de Ed. Primaria dentro de ambientes educativos menos restrictivos. Una propuesta que respeta su espacio*. *Educa. Revista Internacional para la calidad educativa*. <https://revistaeduca.org/index.php/educa/article/view/17>
- García, T. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. *Centro Universitario Santa Ana*, 1(1), 1-47.
- Gené, J., Hernaiz, N. i López, I. (2021). Mindfulness y educación física en la población universitaria. Una revisión sistemática. *Retos*, 42, 821-830. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86382>
- Gómez, A. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *EmásF: revista digital de educación física*, (24), 35-43.

- Hankonen, N., Hintsanen, M., Lassander, M., Santalahti, P., Simonsen, N., Suominen, S. i Volanen, S. (2020). Healthy learning mind – Effectiveness of a mindfulness program on mental health compared to a relaxation program and teaching as usual in schools: A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 260, 660- 669. doi:10.1016/j.jad.2019.08.087
- Hardman, K. (2008). Physical Education in schools: a global perspective. *Kinesiology*, 40(1), 5-28. *Internacional para la calidad educativa*. <https://revistaeduca.org/index.php/educa/article/view/17>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre. Boletín del estado. 340.
- Liu, X., Zheng, X., Yu, Y., Owens, B. P., i Ni, D. (2021). How and when Team Average Individual Mindfulness facilitates team mindfulness: the roles of team relational stress and team individual mindfulness diversity. *Journal of Organizational Behavior*, 43(3), 430-447. <https://doi.org/10.1002/job.2564>
- López, L. (2011). Relajación en el aula recursos para educación emocional. *España: Wolters Kluwer*.
- Macazaga, A. M., Rekalde, I. i Vizcarra, M. T. (2014). La Observación Como Estrategia De Investigación Para Construir Contextos De Aprendizaje Y Fomentar Procesos Participativos. *Educación XX1*, 17(1), 201-220.
- Mestre, J. A. (2004). *Planificación Deportiva*. Inde.
- Miraflores, E. i Martín, G. (2014) *Cómo programar la educación física en primaria : desarrollo de una programación docente*. Calistenia 24.
- Moreno E. (2015). La técnica del semáforo: evaluación del grupo y modificación de la conducta con algunos alumnos y alumnas. *TodoELE*.
- Oblita, M.E. (2020). Técnica del semáforo como estrategia de formación de la inteligencia emocional en los estudiantes del nivel inicial.
- Organització Mundial de la Salut (OMS) (2024). *Organització Mundial de la Salut*.

- Oyola, A. E. (2021). La variable. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 14(1), 90-93.
- Pelaez, V. (2021) “Aprendo Movierendome”: Active breaks program for primary education. *SPORT TK-REVISTA EUROAMERICANA DE CIENCIAS DEL DEPORTE*. 2021;10(2):107–35.
- Pérez, P. V., & Vargas, R. O. (2003). La importancia de la Educación Física en el currículo escolar. *InterSedes*, 4(7).
- Rodríguez P.L. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Inde.
- Saraiva, L. (2019). Educación física en la escuela primaria: de las percepciones a las prácticas. *REVISTA DE DEPORTE Y EJERCICIO HUMANOS*, 14 , S1755 – S1757.
- Torres, M., Salazar, F., i Paz, K. (2019). *Métodos de recolección de datos para una investigación*. Universidad Rafael Landívar.
- Veca, M. (2014). *La Educación Física en la práctica en Educación Primària*. Cuerpo educación y motricidad.

7. ANNEXOS

7.1 Annex I: instruments

Taula d'observació.

Observació 1 (17-10-23)	si	no	observacions
1. Han fet tornada a la calma durant la sessió d'educació física?			
2. Han tornat a l'aula de forma tranquil·la? (el camí fins la classe i l'organització)			
3. Han tornat a l'aula de forma esverada? (el camí fins la classe i l'organització)			
4. El canvi de roba ha estat tranquil? (anar al lavabo, veure aigua...)			
5. Han tardat molta estona a seure i preparar-se per la següent classe?			
6. Necessiten un toc d'atenció per part de la mestra per poder seure i preparar la classe?			
Durant la classe següent:			
7. Estan neguitoses?			
8. Estan tranquil·les?			
9. Hi ha un bon ambient d'aula? (ambient de treball, silenci i atenció)			
10. Estan concentrades en la feina?			
11. Ha costat fer la feina?			

Qüestionari a les alumnes.

NOM:



COM ESTIC ARA?

- No
- De vegades
- Si

1 ESTIC TRANQUIL·LA I AMB GANES DE FER CLASSE?

2 EM SENTO DISTRETA?

3 EM SENTO RELAXADA?

4 ESTIC ATENTA?

5 PUC CONCENTRAR-ME EN LA FEINA?

6 ESCOLTO A LA MESTRA EN LES SEVES EXPLICACIONS?

7.2 Annex III: sessions de mindfulness

Les sessions de mindfulness són activitats descrites en les fonts de García (2019) i de Ken (2015), i han estat adaptades per fer-les a l'aula, amb objectes propers i persones de 7-8 anys.

Sessió 1 de mindfulness:

Punt de partida: les alumnes han d'estar dretes, totes separades, i han d'escoltar les indicacions.

Activitat: la primera activitat consisteix a fer conscients a les alumnes dels moviments involuntaris del seu propi cos, es demana que es mirin el seu pit i col·loquin una mà damunt. Respirant tranquil·lament, es veuran com s'infla i es desinfla el seu pit. Després han de treure la mà i tancar els ulls i imaginar-se el seu pit com ho estaven veient abans.

Final: per finalitzar es farà el qüestionari del semàfor a les alumnes i es començarà la classe següent.

Sessió 2 de mindfulness:

Punt de partida: les alumnes han d'estar assegudes a la cadira, treure només un llapis i escoltar les indicacions.

Activitat: l'activitat consisteix posar atenció plena en un objecte, en aquest cas ho farem amb el llapis, és un objecte familiar per les alumnes. En primer lloc, s'ha de sostenir el llapis a la palma de la mà o entre els dits índex i polze. S'ha d'enfocar l'atenció plana en el llapis, tot imaginant que mai han vist aquest objecte. En segon lloc, es dedicarà un minut a observar curosament cada detall de l'objecte. En tercer lloc, s'ha de tocar, durant uns instants es girarà el llapis entre els dits, es poden tancar els ulls per tenir més sensibilitat al tacte. En quart lloc, s'olorarà el llapis, analitzant si té alguna olor. I, en cinquè lloc, s'ha d'escolar, passarem el llapis per l'oïda fregant les seves parts per reconèixer algun soroll.

Final: per finalitzar es farà el qüestionari del semàfor a les alumnes, demanant que tinguin cura amb el llapis, que analitzin com funciona i quin mecanisme s'usa per escriure, i es començarà la classe següent.

Sessió 3 de mindfulness:

Punt de partida: les alumnes han d'estar assegudes a la cadira, sense res sobre la taula i han d'escoltar les indicacions.

Activitat: aquesta activitat és d'imaginació, les alumnes han d'estar amb els ulls tancats escoltant els ítems que es donaran per tal que cadascuna imagini un lloc de pau, i posi consciència plena en els seus pensaments. Les indicacions que es donaran són: imagina que estàs en un lloc molt tranquil, una muntanya que no hi ha ningú, i s'escolten els cants dels ocells, el sorellet de l'aigua del riu, i les fulles dels arbres es mouen lentament. Després d'això es demana que totes aixequin el braç lentament posant tot l'esforç en fer-ho i sentir com es va fer cada cop més força per aixecar-lo, amb la mà han d'agafar una preciosa flor. Seguidament es farà el mateix amb el peu. D'aquesta manera aniran prenent consciència dels moviments del cos.

Final: per finalitzar es farà el qüestionari del semàfor a les alumnes, i es començarà la classe següent.

Sessió 4 de mindfulness:

Punt de partida: les alumnes han d'estar assegudes a la cadira, sense res sobre la taula i han d'escoltar les indicacions.

Activitat: l'activitat es divideix en parts, i el punt d'enfocament és la taula. Primer, han de seure davant la taula, fer-les conscient de la taula, en segon lloc, mira la taula detingudament, els detalls, el color, la mida... En tercer lloc, tanquen els ulls i s'han de centrar en les sensacions, les zones de contacte amb la taula, el tacte. En quart lloc, s'ha de prestar atenció als sorolls que s'escoltin, com el de la respiració, el soroll del carrer, d'altres classes, etc. I, en cinquè lloc, fer una reflexió sobre el que s'experimenta quan t'enfoques en un objecte i oblides la resta de coses.

Final: per finalitzar es farà el qüestionari del semàfor a les alumnes, i es començarà la classe següent.

7.3 Annex III: entrevista

Pregunta 1: *què beneficis has observat en les estudiants després de fer educació física?*

Resposta: pel que fa als beneficis, solen venir emocionades i contentes, sempre depenent de les activitats que hagin fet i de com hagi anat la classe, de vegades la classe no funciona del tot bé i venen amb baralles i problemes. Però si estan amb ganes i contentes emocionades per la classe, les alumnes solen mostrar millor disposició per aprendre, tenen més energia.

Pregunta 2: *quins problemes has observat en les estudiants després de fer educació física, a l'hora de la classe següent?*

Resposta: algunes estudiants poden tenir dificultats per centrar-se després de fer educació física, especialment si l'activitat ha estat molt intensa. En aquests casos, és important proporcionar un temps de transició entre les classes per permetre que es relaxin i es reajustin.

Pregunta 3: *com creus que l'educació física influeix en l'aprenentatge de les alumnes en la classe posterior?*

Resposta: l'educació física, pel que he pogut observar amb els anys de docència, influeix molt en la concentració i repercuteix en la capacitat d'aprenentatge de les alumnes. Aquest any m'ha tocat fer la classe de llengua després d'educació física i he de confessar que si l'activitat d'educació física ha estat bastant moguda, es nota a l'aula, les alumnes solen estar més disperses i amb poca capacitat de concentració. No sempre passa això, però sovint és la situació que ens trobem. Fins i tot, de vegades hem d'adaptar la planificació de les tasques perquè sovint no es finalitza allò que tenia previst per fer en aquella franja horària.

Pregunta 4: *has notat algun canvi en el comportament o l'actitud des que es van implantar les sessions de mindfulness?*

Resposta: sí, he notat canvis en el comportament i l'actitud des que es van implantar les sessions de mindfulness. Moltes estudiants semblen més tranquil·les, pacients i capaces de gestionar millor l'estrès i les emocions. Fins i tot, després de fer les sessions les alumnes demanen fer relaxació.

Pregunta 5: *has notat alguna millora en el rendiment acadèmic de les estudiants com a resultat de la pràctica de mindfulness?*

Resposta: en el nivell acadèmic sí, també he vist una millora en el rendiment de les estudiants com a resultat de la pràctica de mindfulness. Sembla que estan més centrades en les tasques i poden gestionar millor les distraccions. Altres cops en l'hora després de fer educació física no donava temps a acabar les feines, a nivell acadèmic això provoca un retard del grup classe. Gràcies a les sessions, vam poder acabar tot el que tenia previst per aquella sessió, ja que les alumnes controlen les distraccions i estan centrades.

Pregunta 6: *creus que el mindfulness o altres tècniques de relaxació poden complementar l'educació física i fer que millori l'aprenentatge?*

Resposta: sí, crec que el mindfulness i altres tècniques de relaxació poden complementar l'educació física per millorar l'experiència d'aprenentatge. Poden ajudar a les estudiants a gestionar millor l'estrès, millorar la seva concentració i augmentar el seu benestar general, no només a nivell acadèmic sinó a nivell general. Es podria implementar els deu minuts de mindfulness o altres relaxacions en les alumnes sempre que tornessin d'educació física, o que estigués dins de la sessió.

Pregunta 7: *creus que la combinació d'educació física amb mindfulness pot contribuir al benestar de les alumnes?*

Resposta: Absolutament, la combinació d'educació física amb mindfulness pot contribuir significativament al benestar de les estudiants. Pot millorar la seva salut mental i física, augmentar la seva concentració i promoure un ambient d'aprenentatge més positiu, i com he esmentat abans, s'hauria d'acostumar a fer sempre o ficar-ho dins de les sessions d'educació física.

Pregunta 8: *faries servir el mindfulness o altres tècniques de relaxació en la teva aula? En quines situacions?*

Resposta: abans de veure les intervencions de relaxació no hagués pensat mai de fer mindfulness a l'aula, però ara la resposta és sí. Sí que faria servir el mindfulness i altres tècniques de relaxació a l'aula en diverses situacions, com ara quan les estudiants estan

nervioses o inquiets, abans d'exàmens o tasques importants, o simplement com una pràctica regular per fomentar el benestar emocional.