

# *Estratègies per augmentar el temps de pràctica motriu en les classes d'educació física escolar*

**José Ángel Olmedo Ramos**

*Llicenciat en Educació Física  
Professor d'ensenyament secundari  
Entrenador superior de Natació  
Entrenador nacional d'Handbol*

## **Paraules clau**

temps de pràctica, educació física, compromís motor

## **Abstract**

*The analysis of daily practise shows up the small amount of time on which a student can count to practice and reach the desired goals. This article attempts to present a series of ways and means that help a physical education teacher to lessen the time dedicated to the presentation and organisation of the classroom activities, with the idea of scraping together a few minutes in benefit of practice time, essential for learning. For this, and revising some of the more important library sources that touch on the subject, the different times that exist in the physical education session are analysed and the actions and variables that can take away minutes in motor practise time are studied. Finally, a series of schemes and methodological recourses in relation with the different sections of the content of the curriculum are presented that allow the teachers to dedicate more time to learning tasks.*

## **Resum**

L'anàlisi de la pràctica diària mostra els escassos minuts amb què compte l'alumne per practicar i poder aconseguir els objectius marcats. Aquest article tracta de presentar una sèrie de recursos i estratègies que ajudin el professor d'educació física a reduir el temps dedicat a la presentació i organització de les activitats que es proposen a classe, amb la finalitat d'esgarrapar minuts en benefici del temps de pràctica, essencial per a l'aprenentatge. Per això, i en revisar algunes de les més destacades fonts bibliogràfiques que tracten sobre el tema, s'analitzen els diferents temps que existeixen en la sessió d'educació física i s'estudien les accions i variables que poden restar minuts al temps de la pràctica motriu. Finalment, es presenten una sèrie d'estratègies i recursos metodològics en relació amb els diferents blocs del contingut del currículum que permeten als professors dedicar més temps a les tasques d'aprenentatge.

## **Introducció**

Només cal pensar un moment sobre l'ensenyament de l'educació física a nivell escolar, per observar que, freqüentment, les classes comencen amb retard o acaben abans de temps; que s'empra massa temps en l'explicació i presentació de les tasques i dels aspectes organitzatius de la classe; que els torns d'espera dels alumnes s'allarguen excessivament; que el ritme de les classes acostuma a ser lent i discontinu, i que l'alt grau de complexitat d'algunes de les activitats que es proposen, ofereix poques oportunitats per aconseguir-les.

Totes les circumstàncies anteriors no fan més que restar minuts a un temps de pràctica motriu imprescindible per tal que els alumnes practiquin les tasques d'aprenentatge i aconseguixin els objectius programats. Tal i com exposa Siedentop (1998, pàg. 51) "l'alumne necessita practicar per aprendre". Per tant, la metodologia que s'utilitzi i l'organització del grup de classe, han de ser suficientment participatives com per aconseguir el màxim temps de pràctica per part dels alumnes.

Donada la gran limitació de temps que té l'educació física a nivell escolar (assignació de dues hores setmanals de classe) i sent conscients que la gran quantitat d'objectius, continguts i directrius didàctiques poden resultar un xic desproporcionades i poc realistes per a tan poc temps, el professor té la necessitat d'aprofitar aquest temps de classe de manera que s'ofereixi als alumnes el màxim possible de participació activa.

### **Els temps en la sessió d'educació física**

Des del Temps Total que té en el programa una classe normal d'Educació Física, fins al Temps Real que es dedica a la tasca concreta, hi ha una degradació o reducció de temps que podem representar en les següents 5 categories. (Vegeu Gràfic 1.)

En analitzar detingudament els Temps que coexisteixen en una sessió d'Educació Física, podem constatar que el "*Temps de compromís motor*" o de pràctica motriu i activitat d'un alumne, pot ser, realment, molt pobre.

Imaginem per un instant una sessió d'una hora de duració real (**temps de programa**). Aquest temps total i inalterable i assignat per l'Administració i/o els poders públics corresponents, pot escurçar-se espectacularment si li restem cadascun dels temps que conflueixen en una sessió normal d'Educació Física.

Ja que els alumnes entren un temps en accedir a la instal·lació (gimnàs, pista poliesportiva, piscina...) i posteriorment, en canviar-se, la suposada i teòrica hora de 60 minuts pot quedar reduïda a 50 minuts reals de classe. És a dir, les accions anteriors dels alumnes "consumeixen" un temps que ha de ser restat del temps oficial de programa. Per tant, el temps des que el professor comença fins que acaba la sessió de classe, és el que s'anomena "**temps útil o temps funcional**".

Un cop situats en el "*Temps funcional*", hem de tenir en compte, a continuació, el

temps que el professor inverteix en explicar les activitats o en organitzar el material. El cost temporal d'aquest conjunt d'accions, haurà de ser sostret del "*Temps útil*" per tal d'obtenir el que s'anomena "**temps disponible per a la pràctica**".

Suposem per un moment que de 7 activitats programades i proposades es fan servir 4 minuts en presentar (*explicació, organització*) cadascuna d'elles. És a dir, 28 minuts que es "perden" en portar a terme les operacions anteriors. La resta de temps, en aquest cas concret 22 minuts, és el temps disponible amb què compta l'alumne per practicar.

Posteriorment, a cada activitat proposada, no tots els alumnes es troben contínuament en moviment. En moltes ocasions han de suportar torns d'espera massa llargs, amb la qual cosa el "**temps de pràctica motriu**" real, de "**compromís motor**" (Piéron, 1988) o segons Siedentop (1988), "**temps d'engatjament, treball motor o temps actiu**", queda molt reduït. Per aquest mateix autor, aquest temps fa referència als "*moments que els alumnes estan físicament actius durant les tasques d'aprenentatge, però sense qualitat en les seves respostes*".

Finalment, i donat que no sempre els moviments i accions dels alumnes s'encaaminen cap a l'adquisició dels aprenentatges esperats, hem de parlar de "**temps emprat en la tasca**" (Piéron, 1988, 1992), "**temps d'engatjament motor productiu**" o "**temps d'aprenentatge motor**" (Siedentop, 1988), quan el "**temps de compromís motor**" està directament relacionat amb els objectius de la sessió impartida. És a dir, aquest temps es caracteritza per un bon índex d'assoliment i està fortament associat a les adquisicions en aprenentatge.

Tenint en compte el què hem dit fins ara, ens adonem que no es disposa de tant de temps com en principi hom podia pensar. Tal com argumenta el professor Piéron (1992), hi ha estudis on es constata que el *Temps de pràctica o activitat motriu no representa més d'un 30 % del Temps útil*.



Gràfic 1. Els temps en la sessió d'educació física.

És a dir, els alumnes disposen de 15 minuts reals de pràctica a partir de 50 minuts de Temps funcional.

Per la seva banda, Tinning (1992, pàgs. 86-87), revela una sèrie de xifres provinents de la investigació descriptiva portada a terme en diferents països, que manifesta que "(...) *els nois romanen en les classes d'educació física prop del 28% del seu temps de classe mentre esperen que passi alguna cosa (esperen en fila, que els toqui el torn, que portin el material, etc)*. Fins a un 20 % el passen en tasques organitzatives, (...) prop del 20 % del seu temps de classe rebent informació per part del professor, (...) i només prop del 25 % del temps l'empren en activitat física real".

Aquests valors tan baixos ens fan reflexionar dia a dia i exigeixen que s'intenti cercar solucions per augmentar al màxim cadascun dels temps anteriorment estudiats.

Tenint present per una banda els estudis i investigacions que sobre el tema han dut a terme autors com Piéron (1988, 1992), Siedentop (1991, 1998) i Tinning (1992), i, d'altra banda, les dades i reflexions que sobre la pràctica aporta l'experiència diària d'anys de docència, podríem dir que els percentatges més adequats per a cadascun dels temps en què es divideix una classe d'Educació Física escolar, són els que a con-

Temps de la sessió	% acceptables de temps	Minuts reals de classe
Temps de programa	100 %	60 min
Temps útil funcional	no < al 80 % del temps de programa	≈ 48-50 min
Temps disponible per a la pràctica	entre el 70-80 % del temps útil	≈ 35-40 min
Temps de compromís motor o de pràctica	entre el 50-60 % del temps disponible per a la pràctica	≈ 20-24 min
Temps emprat en la pràctica	> al 70 % del temps de compromís motor	≈ 14-16 min

Taula 1. Percentatges òptims dels diferents temps de la sessió i la seva connexió amb els minuts reals de classe.

tinuació es mostren en la taula següent (vegeu Taula 1.)

### **Estratègies per optimitzar els diferents temps de la sessió d'Educació Física**

#### **Temps de Programa**

Tal com s'ha exposat anteriorment, aquest temps és imposat al professor d'educació física per l'Administració corresponent i poca cosa pot fer per millorar-lo i augmentar-lo.

#### **Temps útil o funcional**

Segons Piéron (1988, 1992), el temps que l'alumne passa al gimnàs o a la pista poliesportiva pot quedar més reduït del normal degut a:

- La manca de motivació i escàs interès dels alumnes per les activitats proposades i/o practicades.
- L'excessiu temps de permanència als vestidors.
- La desmesurada durada de la rutina administrativa de passar llista.

Proposem, per tant, per augmentar i optimitzar aquest temps, els següents recursos i estratègies:

- ✓ Començar la classe a la seva hora i sense retard.
- ✓ Exigir rapidesa a l'hora de canviar-se i evitar tant com es pugui les converses "inútils" al vestidor.
- ✓ Conscienciar els alumnes de l'escàs temps del que es disposa per practicar, i exigir rapidesa a l'hora d'accedir a la instal·lació i també puntualitat a les sessions de classe.
- ✓ Ser capaç de reunir els alumnes en un mínim de temps a l'inici de la sessió.
- ✓ Motivar tant com sigui possible els alumnes cap a les activitats i continguts que es desenvoluparan.
- ✓ No cal passar sempre llista abans de l'inici de la sessió. L'assistència podem controlar-la mentre els alumnes escal·fen o durant el decurs de la classe. També podem escurçar aquest tràmit administratiu en passar llista justament abans de finalitzar la sessió, és a dir, durant la fase de tornada a la calma.
- ✓ Evitar que la sessió de classe comenci sense cap informació prèvia i procurar que els alumnes no comencin a practicar sense saber què han de fer.
- ✓ Ser capaç de relacionar els nous continguts i activitats amb altres que l'alumne ja coneix o ha practicat en sessions, unitats o cursos anteriors.
- ✓ Sempre que sigui possible, intentar presentar els continguts mitjançant jocs o

formes jugades en comptes de plantejar execucions analítiques descontextualitzades.

- ✓ Finalitzar les activitats proposades abans que aparegui el cansament o l'avorriment.
- ✓ Establir una continuïtat en la programació i informar constantment els alumnes sobre les diferents unitats didàctiques que la componen, de tal manera que coneguin en qualsevol moment i abans d'assistir a classe, el tipus de contingut i les activitats que practicaràn.
- ✓ Convocar una reunió al final de la sessió per tal de resumir els aspectes més importants que s'hi han tractat i procurar argumentar el que s'ha fet en relació amb els objectius didàctics de la unitat, mentre s'anuncia i es presenta el tema de la pròxima classe.
- ✓ Estimular la participació a través de *feedback* individuals o dirigits al grup-classe.
- ✓ Tenir en compte la pròpia situació espacial del professor, ja que al seu voltant sempre es produeix una major participació.

#### **Temps disponible per a la pràctica**

Igual que en l'apartat anterior, per al professor Piéron les accions que poden restar minuts al Temps Funcional i influir-hi negativament són:

- La duració de la prestació de les activitats,
- L'elevat temps de transició i organització entre una activitat i una altra.

En relació amb aquestes sessions, Tinning (1992, pàg. 87) expressa que els professors d'educació física "(...) és probable que passin prop del 20 % del seu temps en organitzar la classe (o sigui, donant instruccions, organitzant)" i "(...) prop del 30% del seu temps instrueixen (donant informació a la classe sobre l'activitat física en si)".

Segons Piéron (1988, pàg 110), el temps de presentació de les activitats no hauria de sobrepassar el 15 % del temps útil.

Durant les classes d'Educació Física escolar, els alumnes passen massa temps rebent informació i/o descripcions d'habilitats i destreses motrius per part dels seus professors. Segons Siedentop (1998), dediquen massa temps a parlar amb els seus grups i perden així "ocasions precioses" d'implicar-los activament en la matèria que s'imparteix. A més, aquestes informacions són massa extenses, complicades i excessivament tecnicistes.

D'altra banda, cal tenir en compte el que s'anomena *Temps d'organització*, és a dir, aquella dimensió temporal on no es dona informació, on no hi ha demostracions i, per tant, on no hi ha pràctica. Aquest temps, tal i com exposa Siedentop (1998, p 122) "(n)o ofereix oportunitats per a que l'estudiant aprengui la matèria".

El temps que passa des que el professor emet un senyal per tal de reunir els alumnes i fins que aquests tornen al seu lloc de pràctica per iniciar l'activitat, i el temps que hom tarda en organitzar el material o el temps que s'empra en formar equips, no consumeixen, aparentment, massa temps de pràctica, però si sumem tots els períodes d'organització que poden existir en una classe d'Educació Física, ens adonarem de la quantitat de temps que això suposa. D'altra banda, els comportaments desviats i els problemes de disciplina és més probable que succeeixin durant el *temps d'organització* de les activitats que durant la pròpia pràctica (Siedentop, 1998).

Malgrat ser conscients de la dificultat que comporta organitzar eficaçment una classe d'Educació Física, ja que els espais són amples i oberts i els alumnes són en continu moviment, és necessari reduir el temps dedicat a l'organització no només perquè "(...) proporciona un major temps d'aprenentatge, sinó perquè "(...) redueix la probabilitat de conductes irregulars". (Siedentop, 1998, pàg. 122).

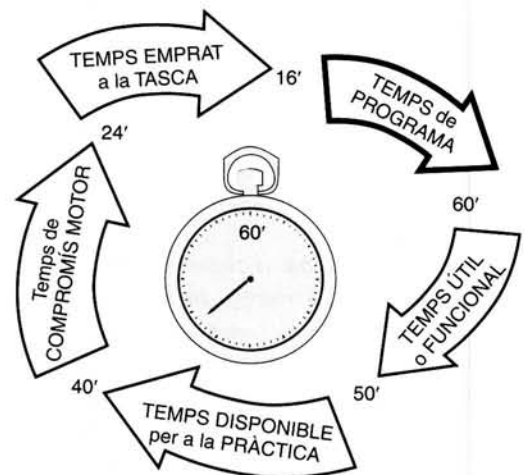
Por tant, segons hem exposat abans, hauríem d'intentar pal·liar les dues accions exposades anteriorment. Per això, utilitzarem

una sèrie de recursos i estratègies didàctiques a l'abast de tots els professionals per tal que el Temps del que es disposa per practicar, s'ajusti als percentatges òptims de pràctica. (Gràfics 2 i 3.)

#### En relació amb la Presentació-explicació de les activitats i tasques:

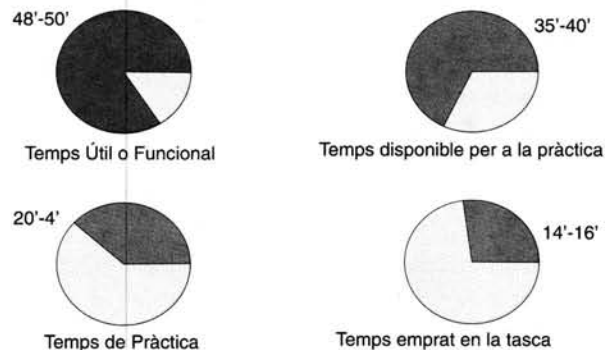
Procurarem evitar:

- X "Discursos" llargs.
- X L'utilització d'una terminologia excessivament tècnica i complicada.
- X Imprecisions que puguin crear dubtes.
- X Parlar massa ràpid.
- X Parlar en veu baixa i utilitzar un to monòton.
- X No acompanyar l'explicació verbal amb la demostració.



Gràfic 2.

#### % ÓPTIMS de TEMPS



Gràfic 3. Percentatges òptims de pràctica en els diferents temps de la sessió.

- X Que els alumnes s'ubiquin darrera el professor.
- X Que el professor se situï més baix que els alumnes.
- X Situar el grup-classe de cara al sol, en front d'una altra classe, etc., fets que puguin provocar contínues distraccions i interferències.

Per tant, hauríem d'esforçar-nos en:

- ✓ Captar ràpidament l'atenció de l'alumne. Tal com argumenta Magill (1987), es-

mentat per Ruiz (1994, pàg 173) "un dels elements essencials de l'ensenyament esportiu i de les habilitats motrius, és captar l'atenció dels alumnes, ja que per molt bones instruccions que es donin, si l'esportista no les atén, no podrà realitzar les habilitats objecte de l'ensenyament".

- ✓ Organitzar i disposar especialment els alumnes d'una forma adequada per tal que les informacions siguin vistes i escoltades per tots.

- ✓ Remarcar l'essencial. És a dir, ressaltar certes informacions amb relació a altres i donar importància al més significatiu.
- ✓ Recordar que la novetat, la sorpresa i la complexitat són trets importants que han de tenir les informacions per tal que captin l'atenció dels alumnes (Ruiz, 1994).
- ✓ Realitzar la presentació dels continguts d'una manera clara, concisa, simple, dinàmica i adequada al nivell de comprensió dels alumnes.
- ✓ Canviar d'exercici, de joc o d'activitat abans que aparegui el cansament o l'avorriment. Segons Piéron (1988), una de les principals causes de l'aparició de problemes de disciplina i de comportaments inadequats a les classes, acostumen a ser les llargues explicacions del professor.
- ✓ "(...) conèixer la capacitat funcional lingüística de l'aprenent (...). Si —el professor— no coneix el vocabulari que l'aprenent és capaç d'entendre, pot caure en l'error de donar instruccions o fer correccions totalment incomprensibles per a ell". (Riera, 1994, pàg. 96.)
- ✓ Establir un clima d'afectivitat positiva a la classe (Piéron, 1988).
- ✓ Proposar i dur a terme, a la part inicial o preparatòria de la classe, jocs fàcils i de poca complexitat (organitzativa i reglamentària), que contribueixin a entrar en acció el més ràpidament possible. Tal i com argumenta el professor Piéron (1988a, pàg. 49) "se seleccionaran sèries d'exercicis lleugers i coneguts, que no necessitin moltes explicacions i es puguin realitzar amb una mínima interrupció entre ells".
- ✓ Iniciar la sessió amb un joc proposat pels propis alumnes i acceptat per la majoria de la classe.
- ✓ Enllaçar o relacionar l'explicació amb la demostració. Atès que, en moltes ocasions, és més fàcil comprendre alguna cosa que es veu, hem de fer servir la demostració combinada juntament amb l'explicació de les activitats i tasques. Tal i com diu Riera (1994, pàg. 119) "(...), la

demostració s'acompanyarà amb explicacions verbals, gràfiques o textuals."

- ✓ Remarcar, abans de la demostració, els aspectes més importants en els quals volem que els nostres alumnes es fixin, ja que "(...), en moltes ocasions l'aprenent no pot prestar atenció a la totalitat d'elements que el professor considera imprescindibles, especialment quan la tasca és complexa i s'executa a una velocitat elevada". (Riera, 1994, pàg. 118.)
- ✓ Iniciar ràpidament les activitats i tasques proposades i amb un senyal predeterminat, sense fer una pausa massa llarga després de cada explicació.
- ✓ Escurçar les explicacions quan es detecti que disminueix l'atenció dels alumnes.
- ✓ Cerciorar-se, després de l'explicació, que tots els alumnes l'han captada i compresa, i fer alguna pregunta sobre la informació tramesa. (Ruiz, 1994, pàg. 192).
- ✓ Passar ràpidament de la reunió a l'activitat.

#### **Quant a l'organització de l'activitat**

Segons Tinning (1992, pàg. 87), "(...) Els nois passen fins a un 20 % del seu temps en tasques organitzatives. Per exemple, escollir equip, moure's d'una costat a l'altre, o bé organitzar-se per alguna pràctica".

Per la seva banda, Costello i Laubach (1978, pàg. 18), esmentats per Siedentop (1998, pàg. 64), afirmen que moltes vegades "la manca d'habilitat organitzativa dels professors (...) contribueix al gran percentatge de temps en què els alumnes esperen".

#### **Intentarem evitar:**

- ✗ Transportar i col·locar el material necessari mentre els alumnes miren.
- ✗ Canviar contínuament el tipus d'agrupament dels alumnes.
- ✗ "Imprecisions en l'emplaçament o el desplaçament del material."

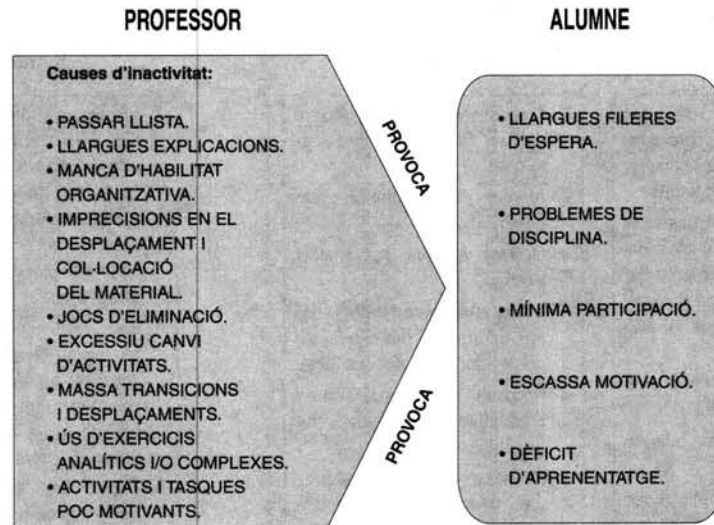
- ✗ "Canvi de l'organització o de material a cada nou exercici."
- ✗ "(...) Una llarga fila d'espera darrera d'un mateix aparell."
- ✗ "(...) Pausa massa llarga entre la preparació i el nucli de la sessió."
- ✗ "Explicacions excessivament sofisticades". (Florence, 1991, pàg. 139.)

#### **Per tant, tractarem de:**

- ✓ Mantenir a les classes una acurada organització.
- ✓ Fer participar els alumnes en l'organització de les activitats i jocs que es proposin a classe.
- ✓ Implicar els alumnes en la col·locació i ordenació del material abans i després de la sessió. El professor ha d'aprofitar l'ajuda dels alumnes i ensenyar-los a transportar, col·locar, muntar i recollir els aparells i equipaments de forma autònoma i organitzada. D'aquesta manera, tindrà una funció de supervisor i ajudarà allí on calgui, o bé quan els aparells siguin massa grans i pesants.
- ✓ Sempre que sigui possible, distribuir els alumnes en l'espai, en la mateixa formació que tindrà posteriorment l'activitat o el joc. De tal manera que, quan finalitzi la descripció i l'explicació, pugui iniciar-se ràpidament sense que els alumnes es distreguin.
- ✓ Aprofitar al màxim tot el material i l'espai disponible.
- ✓ Distribuir el material després d'explicar el joc o l'activitat, ja que el seu lliurament anticipat pot distreure l'atenció dels alumnes.
- ✓ Procurar que l'evolució dels agrupaments dels alumnes sigui coherent. És a dir, passar de parelles a grups de 4, o de trios a grups, de 6, 9... i evitar, per exemple, passar de grups de 5 alumnes a trios, o canviar contínuament de trios a parelles o de parelles a trios.
- ✓ En relació amb el punt anterior, tractar de mantenir durant tota la sessió una estructura semblant respecte a la distribu-

ció i organització dels alumnes (parelles, grups, equips...).

- ✓ Dissenyar la sessió i respectar una unitat i estabilitat d'organització material.
- ✓ Establir una sèrie de normes i regles bàsiques de comportament que s'hagin de respectar i adoptar en les diferents situacions de la classe (en l'organització de l'activitat, en el repartiment del material, en la seva col·locació...).
- ✓ A més, crear un sistema de senyals eficaç per atraure ràpidament l'atenció dels alumnes, per reunir-los, per iniciar l'activitat, etc. És a dir, "ensenyar els senyals per captar l'atenció, reunir-se i dispersar-se". (Siedentop, 1998, pàg. 126.)



Gràfic 4.

### Temps de compromís motor (temps d'aprenentatge)

Parlar del temps de compromís motor és referir-se al temps que l'alumne dedica a la pràctica de les activitats físiques durant la classe.

La majoria dels estudis duts a terme sobre el temps de compromís motor dels alumnes esmentats per Piéron (1988a, pàg. 112), mostren que aquest temps se situa prop del 30 % del temps útil. És a dir, que dels aproximadament 50 minuts que els alumnes passen en el lloc de la pràctica, només 15 fan activitat motriu.

Evidentment, els alumnes no poden estar actius i en moviment durant tota la sessió. Hi ha moments en què es necessita desplaçar el material, variar l'organització dels alumnes per a portar a terme una nova tasca, joc o activitat, o bé donar informació i instruccions de direcció.

D'altra banda, també cal tenir present que els alumnes necessiten períodes de recuperació i descans al llarg de la classe. En l'aspecte fisiològic, és necessari alternar esforços intensos amb períodes de recuperació activa o moments de relativa calma. (Gràfic 4.)

### Temps de compromís motor i blocs de contingut

#### BLOC DE CONDICIÓ FÍSICA

##### EVITAR...

- ✗ Plantejar les sessions com si fossin entrenaments esportius.
- ✗ Començar sempre la sessió de la mateixa manera (per exemple, donar voltes al pati o al gimnàs).
- ✗ Plantejar objectius en termes de rendiment quantitatiu
- ✗ Dissenyar sessions amb massa intervals de pausa.
- ✗ Abusar de la utilització d'exercicis molt analítics d'execució purament mecànica.
- ✗ Desenvolupar activitats massa intenses que puguin resultar extenuants.
- ✗ Repetir per repetir exercicis i tasques, ja que porta a la monotonia i a l'avorriment.

##### TRACTAR DE...

- ✓ Implicar els alumnes en la programació i desenvolupament de la seva pròpia condició física
- ✓ Dossificar raonablement les càrregues, ajustant-les al nivell de desenvolupament i al moment evolutiu dels alumnes, així com al seu grau de condició física.
- ✓ Dissenyar activitats que motivin.
- ✓ Preparar i disposar amb temps suficient el material que s'ha de fer servir.
- ✓ Utilitzar el treball en circuit, ja que els exercicis poden ser variats i existeix individualització de l'esforç (cada alumne treballa segons les seves possibilitats).
- ✓ Valorar constantment l'esforç i el treball a les classes.
- ✓ Establir fites que els alumnes puguin assolir.
- ✓ Efectuar grups de nivell a la classe.
- ✓ Assegurar una continuïtat en la successió de les tasques, reagrupant-les segons la forma de treball: individual, per parelles, sots-grups, equips...
- ✓ Plantejar el treball de condició física amb música.
- ✓ Utilitzar material divers, senzill i que motivi.

**BLOC DE QUALITATS MOTRIUS**

**EVITAR...**

- X Plantejar activitats i tasques molt complexes respecte al nivell d'execució dels alumnes, ja que s'hi perd molt temps.
- X Repeticions mecàniques d'exercicis per evitar l'aparició del cansament i l'avorriment, així com els problemes de comportament i disciplina que tot això provoca.
- X Exercicis molt analítics amb llargues files d'espera.
- X L'especialització en poques activitats concretes.
- X Oblidar el caràcter lúdic de les activitats i d'exploració de noves possibilitats.
- X Tasques molt perilloses o que provoquin una certa por a dur-les a terme.
- X Absència d'ajudes o insuficiència d'indicacions precises sobre l'execució que provoquin la inhibició en les execucions.
- X Dissenyar sessions amb massa intervals de pausa.
- X Plantejar exercicis, tasques i activitats amb execucions consecutives per part dels alumnes.
- X Ressaltar només les faltes i defectes dels alumnes.

**TRACTAR DE...**

- ✓ Disposar de material suficient d'acord amb el nombre d'alumnes.
- ✓ Animar constantment, ser dinàmic i actiu.
- ✓ Utilitzar variants d'un mateix exercici.
- ✓ Evolucionar per tot l'espai i donar informació (*correccions i consignes*) sobre l'execució.
- ✓ Proposar activitats i tasques adaptades al nivell de cada grup-classe.
- ✓ Plantejar exercicis i tasques amb diferents nivells de dificultat pel que fa a la seva resolució, per tal que, d'aquesta manera, tots els alumnes puguin tenir la possibilitat de practicar, independentment del seu nivell d'execució.
- ✓ Permetre l'assoliment d'un cert grau d'èxit en les activitats per tal d'assegurar una bona motivació.
- ✓ Valorar la dificultat objectiva de les tasques proposades i analitzar cadascun dels 3 mecanismes (*perceptiu, decisor i executiu*) implicats en la resolució de l'habilitat motriu.
- ✓ Propiciar aprenentatges significatius i relacionar l'experiència dels alumnes amb els continguts que cal treballar.
- ✓ Ser capaç de transformar tasques complexes en altres de més senzilles i obertes a tots els nivells que hi hagi en el grup-classe.
- ✓ Fomentar la col·laboració dels alumnes entre ells ("*ajudes*") a l'hora de realitzar habilitats gimnàstiques o tasques motrius.
- ✓ Plantejar circuits continus d'habilitats, on es treballi en grup i per estacions (Estapé i López, 1998).
- ✓ Organitzar l'activitat de la classe de manera que l'execució dels alumnes sigui simultània i/o alternativa.

**BLOC DE JOCS I ESPORTS**

**EVITAR...**

- X La utilització d'exercicis analítics i poc participatius, amb llargues files d'espera. Ja que "*(...) en una classe d'ensenyament de la tècnica hi ha molt poca activitat física i l'alumnat s'avorreix*". (Devis, 1996, pàg 20).
- X Jocs molt complexes, on es necessitin explicacions molt llargues, organitzacions complicades i regles difícils i enrevessades, ja que en disminueixen l'interès.
- X Explicacions llargues, monòtones i incomprensibles.
- X Utilitzar molts jocs diferents o dedicar molt de temps a un mateix joc.
- X Emprar jocs d'eliminació.
- X Plantejar exercicis i jocs l'execució dels quals es faci de forma consecutiva.
- X No diferenciar clarament els components de cada grup o equip format

**TRACTAR DE...**

- ✓ Animar constantment, ser dinàmic i actiu. Evolucionar per tot l'espai i donar informació en to positiu als alumnes.
- ✓ Fer participar en els jocs tots els alumnes, fins i tot els més rebecs, més dèbils o amb un nivell més baix.
- ✓ Considerar els jocs preferits pel grup-classe.
- ✓ Mostrar la distribució dels jugadors i els seus respectius desplaçaments durant l'explicació dels jocs complexes i d'alta organització.
- ✓ Seleccionar correctament els jocs que cal practicar. El professor haurà de tenir en compte: el lloc de realització (gimnàs, pista, parc...), el nivell de desenvolupament dels alumnes, el seu nivell tècnic, el material necessari...
- ✓ Explicar els jocs quan es realitzin per primer cop. En posteriors ocasions, cal repetir només les principals regles o accions fonamentals.
- ✓ Utilitzar els alumnes lesionats o exempts com a ajudants, i fer-los participar en els jocs segons les seves possibilitats: distribució de material, marcat de pista, àrbitres o jutges.
- ✓ Plantejar variants d'un mateix joc o activitat; variar alguns dels seus elements estructurals i/o canviar alguna de les seves regles.
- ✓ Explicar els jocs de manera dinàmica, breu i comprensible.
- ✓ Formar equips homogenis. Una divisió inadequada dels jugadors per equips, pot fer perdre l'interès cap al joc i alterar la disciplina. Aleshores comencen les disputes, els enuigs i les protestes.
- ✓ Utilitzar variants d'un mateix exercici.
- ✓ Proposar activitats on l'execució dels alumnes es faci de manera simultània i/o alternativa.

**BLOC D'EXPRESSIONI CORPORAL****EVITAR...**

- ✗ Crear un ambient que dificulti l'evolució de les situacions d'expressió.
- ✗ Plantejar muntatges coreogràfics, rítmics, gimnàstics, escènics... excessivament complexes.
- ✗ Tècniques concretes d'execució o enfocades al producte final.
- ✗ Discriminacions per sexe.
- ✗ Que el procés d'agrupament dels alumnes repercuteixi en el ritme de la sessió.
- ✗ Que els alumnes creguin imposades les agrupacions.

**TRACTAR DE...**

- ✓ Crear un clima de motivació, confiança i seguretat en les classes.
- ✓ Ajustar les etapes del treball d'expressió a les característiques, exigències i avaluació del grup-classe.
- ✓ Oferir una pluralitat d'activitats i recursos expressius del propi cos.
- ✓ Utilitzar la música com a element motivador i com a estímul per incitar a l'acció i a la comunicació.
- ✓ Ser tolerant, disposat, observador i animador de les recerques dels alumnes.
- ✓ Relacionar l'experiència dels alumnes amb els continguts que cal tractar.
- ✓ Utilitzar i plantejar les tècniques de comunicació corporal (*mim, dansa, teatre, joc dramàtic...*) des d'un punt de vista lúdic-educatiu.
- ✓ Oferir els mitjans, suports i activitats que permetin jugar, experimentar i investigar.
- ✓ Afavorir agrupaments espontanis i heterogenis.
- ✓ Donar suport i animar les iniciatives i propostes dels alumnes.

**BLOC D'ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL****EVITAR...**

- ✗ Plantejar situacions, activitats o tasques excessivament llargues, ja que resultarien poc motivants i provocarien que apareguessin l'avorriment i el desinterès.
- ✗ Una imprecisa delimitació de l'espai de pràctica, a fi i efecte d'evitar la dispersió i els desplaçaments innecessaris dels alumnes.
- ✗ Una imprecisa delimitació del temps.

**TRACTAR DE...**

- ✓ Animar constantment, ser dinàmic i actiu. Evolucionar per tot el terreny i donar informació en to positiu als alumnes.
- ✓ Plantejar les activitats que cal resoldre de manera que el descobriment motivï als alumnes.
- ✓ Presentar les tasques en forma de jocs i/o activitats jugades, ja que són molt més motivants i divertides.
- ✓ Fomentar un clima que afavoreixi l'aprenentatge d'actituds, valors i normes de respecte cap al medi ambient.
- ✓ Seleccionar activitats on els alumnes puguin participar de forma simultània i/o alternativa.
- ✓ Participar en les activitats proposades com un alumne més.
- ✓ Utilitzar variants d'una mateixa activitat.
- ✓ Portar a terme una acurada organització de les condicions de pràctica de les activitats que cal realitzar.

**Temps emprat en la tasca**

El temps dedicat a les tasques d'aprenentatge és el temps de pràctica motriu que està directament relacionat amb els objectius de la sessió. És a dir, aquells minuts durant els quals l'alumne practica activitats directament relacionades amb la finalitat i objectiu/s de la sessió.

A aquest temps s'hi arriba després de les contínues restes de minuts que s'han produït en els diferents temps descrits anteriorment, i és considerat com l'únic vertaderament útil per aconseguir els objectius didàctics marcats pel professor.

Finalment, perquè aquest temps sigui significatiu, el docent pot dur a terme les accions i mesures següents:

- ✓ Procurar que les activitats i tasques proposades en la part inicial de la sessió, tinguin relació amb el seu objectiu i propòsit específic, i abandonar la idea de l'escalfament tradicional, inespecífic i desvinculat amb les activitats posteriors. És a dir, els "(...) *exercicis d'aquesta part preparatòria hauran de correspondre als mecanismes de coordinació i al tipus d'esforç que s'imposi després*" (Pièron, 1988a, pàg. 49).
- ✓ Plantejar en la part final de la classe una activitat o joc on es practiquin els aprenentatges adquirits.
- ✓ Observar, corregir i reforçar positivament les execucions dels alumnes i animar-los en veu alta.
- ✓ Insistir en aquells jocs, activitats i tasques que motivin i agradin més a la majoria dels alumnes. Així mateix, és recomanable introduir elements afins d'altres activitats que hagin resultat motivants anteriorment.
- ✓ Seleccionar de manera correcta activitats i exercicis coherents amb la finalitat de la sessió, així com amb els objectius de la unitat en qüestió.
- ✓ Ser capaç de recollir propostes dels propis alumnes i adequar-les als objectius específics de la sessió.
- ✓ Evitar la inclusió de les tasques massa complexes o tan senzilles que desmotivïn i/o no incitin a la seva pràctica.
- ✓ Escollir activitats que presentin sempre diferents nivells de dificultat pel que fa a la seva resolució.



- ✓ No interrompre constantment les activitats i exercicis, i no trencar el seu ritme d'execució.
- ✓ Fer correccions i comentaris sense aturar l'activitat o tasca.

Per tant, tal com s'ha pogut comprovar en cadascun dels apartats que componen el present article, les peculiars característiques de l'educació física en els centres educatius (el trasllat dels alumnes de l'aula al gimnàs o pista poliesportiva, el temps per canviar-se, la pròpia estructura organitzativa de la classe...), fan que el temps de pràctica de què disposen els alumnes sigui insuficient en moltes ocasions. Degut a que les activitats motrius necessiten un període mínim d'execució per tal de dominar-les, hem de proporcionar als nostres alumnes un temps suficient de pràctica per poder aconseguir els objectius marcats.

Si les estratègies i els recursos que s'han proposat en aquestes pàgines, serveixen per ajudar a l'aprofitament màxim del temps en les classes d'educació física escolar, hauran acomplert l'objectiu per al qual han estat preparades.

## Bibliografia

- BLÁNDEZ, J. (1995), *La Utilización del Material y del Espacio en Educación Física. Propuestas y recursos didácticos*. Barcelona: INDE.
- BLÁZQUEZ, D. (1986), *Iniciación a los Deportes de Equipo*. Barcelona: Martínez Roca.
- BLÁZQUEZ, D. i altres (1995), *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- BONE, A. (1989), "La clase. Factores de organización. Diferentes planteamientos de organización", a V.V.A.A. (1989), *Bases para una nueva Educación Física*. Zaragoza: CEPID.
- CASTEJÓN, F. J. (1994) "La Enseñanza del Deporte en la Educación Obligatoria: enfoque metodológico", a *Revista Complutense de Educación*, 5, 2, pàg. 137-151.
- CASTEJÓN, F. J. (1995) *Fundamentos de Iniciación Deportiva y Actividades Físicas Organizadas*. Madrid: Dykinson.
- CONTRERAS, O. R. (1998), *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- COSTES, A. (1993), "La clase de educación física", en V.V.A.A. (1993), *Fundamentos de Educación Física para la Enseñanza Primaria*, vol II. Barcelona: INDE.
- DELGADO NOGUERA, M.A. (1991), *Los Estilos de Enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada: I.C.E. de l'Universitat de Granada.
- DE LUCAS, J. M.<sup>a</sup> (1993), "Interacción y Control de clase", a P. M. Alonso (coord.), (1993), *La Educación Física y su Didáctica*. Madrid: Publicacions I.C.C.E. Col·lecció: Formación de Educadores.
- DEVÍS, J. (1996), *Educación física, deporte y currículum. Investigación y desarrollo curricular*. Madrid: Visor.
- ESTAPÉ, E.; LÓPEZ, M. (1998), "Las actividades gimnásticas: recursos en relación a la organización de la sesión", a *Apunts. Educació Física i Esports*, núm. 54, pàg. 30-36.
- FLORENCE, J. (1991) *Tareas Significativas en Educación Física Escolar*. Barcelona: INDE.
- GENERELO, E. (1996), "Una aproximación al estudio del Compromiso Fisiológico en la educación física escolar y el deporte educativo", a *Educación física y práctica docente*, núm. 10. Madrid: I.C.D. de Investigación en Ciencias del Deporte.
- METZLER, M. (1989), "A review of research on time in sport pedagogy", a *Journal of Teaching in Physical Education*, 8 (2), pàg. 87-103.
- MOSSTON, M. (1988), *La Enseñanza de la Educación Física*. Barcelona: Paidós (2a reimpr.).
- MOSSTON, M.; ASHWORTH, S. (1993), *La Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.
- PARLEBAS, P. (1989), *Perspectivas para una Educación Física moderna*. Màlaga: Unisport.
- PASTOR, J. L. (1993), "El Circuito como forma de organización", a P. M. Alonso (coord.), (1993), *La Educación Física y su Didáctica*. Madrid: Publicacions I.C.C.E. Colecció: Formación de Educadores.
- PIÉRON, M.; PIRON, J. (1981), "Recherche de critères d'efficacité de l'enseignement d'habilités motrices", a *Sport*, núm. 24, pàg. 144-161.
- PIÉRON, M.; CLOES, M. i DEWART, F. (1985), "Variabilité intra-individuelle des comportements d'enseignement des activités physiques: les variables de temps", a *Revue de l'Education Physique*, 25, 1, pàg. 25-29. Traducció espanyola: (1986) "Variabilidad intra-individual de los comportamientos de enseñanza de las actividades físicas: las variables de tiempo", a *Revista Española de Educación Física y Deportes*, núm. 12, pàg. 20-22.
- PIÉRON, M. (1986), *Enseñanza de las Actividades Físicas y del Deporte. Observación e investigación*. Màlaga: Unisport.
- (1988a), *Didáctica de las Actividades Físicas y Deportivas*. Madrid: Gymnos.
- (1988b), *Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Màlaga: Unisport.
- (1992), "La Investigación en la Enseñanza de las Actividades Físicas y Deportivas", a *Apunts. Educació Física i Esports*, núm. 30, pàg. 6-19.
- PIÉRON, M.; EMONTS, M. (1988c), "Analyse des problèmes de discipline dans des classes d'éducation physique", a *Revue de l'Education Physique*, 28, 1, pàg. 33-40.
- PIÉRON, M. et al. (1991), *Una introducción a la terminología de la Pedagogía deportiva*. Màlaga: Unisport.
- RIERA, J. (1994), *Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas*. Barcelona: INDE (2a ed.).
- ROYO GRACIA, J. F. (1997), *El Rendimiento Motor y la Enseñanza de la Educación Física (10-13 años)*. Sevilla: Wanceulen.
- RUIZ, L. M. (1994), *Deporte y Aprendizaje. Procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1985) *Análisis de algunos aspectos de la conducta del alumno en E.G.B. en las clases de Educación Física en Madrid*, Sèrie Documentos. Madrid: INEF. Unidad de Investigación y Documentación.
- (1990) *Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos (2a ed. ampliada).
- SIEDENTOP, D. (1998), *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE.
- TELAMA, R., PAUKKU, P., VARSTALA, V. i PAANANEN, M. (1981), "Pupil's physical activity and learning behavior in physical education classes", a M. Piéron y J. Cheffers (1981), *Studying the teaching in Physical Education*. Lieja: AIESEP.
- TINNING, R. (1992), *Educación Física: la escuela y sus profesores*. València: Universitat de València.
- TRIGO AZA, E. (1994), *Aplicación del Juego Tradicional en el Currículum Escolar*. Barcelona: Paidotribo, vols. I y II.