

**LA MILLORA DE L'AUTOESTIMA,
LES HABILITATS SOCIALS I
LA SALUT CORPORAL A TRAVÉS
DEL BLOC DE CONTINGUTS
"CONTROL I CONSCIÈNCIA
CORPORAL"
EN L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA**

Llicència d'estudis retribuïda.

CURS: 2005-06.

AUTORA: Montse Rico Serra.

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ.....	4
I.L'EDUCACIÓ SOCIO-EMOCIONAL.....	6
1.TEORIES QUE RECOLCEN EL TREBALL D'EDUCACIÓ SOCIO-EMOCIONAL.....	7
1.1.Aprendre a pensar.....	8
1.2.Habilitats socials.....	9
1.3.Educació emocional.....	11
1.1.1.La intel·ligència emocional de Goleman.....	11
1.1.2.L'anàlisi transaccional de Berne.....	12
1.4.Educació en valors.....	13
2.DE LA TEORIA A LA PRÀCTICA DE L'EDUCACIÓ SOCIO-EMOCIONAL.....	14
2.1.El coneixement de les pròpies emocions.....	16
2.1.1.Desenvolupament de la consciència emocional.....	17
2.2.La capacitat de controlar les emocions.....	19
2.2.1.Desenvolupament del control de les emocions.....	19
2.2.2.Estratègies per aconseguir la calma emocional.....	20
2.2.2.1.Reestructuració cognitiva.....	20
2.2.2.2.Tècnica del semàfor.....	21
2.2.2.3.Estratègies per fer front a emocions concretes.....	23
2.3.La capacitat de motivar-se.....	25
2.4.El reconeixement de les emocions alienes: l'empatia.....	27
2.4.1.Desenvolupament de l'empatia.....	28
2.5.El control de les relacions.....	29
2.5.1.Estratègies per resoldre un conflicte constructiva i positivament.....	29
2.5.1.1.Negociació.....	30
2.5.1.2.Facilitació.....	31
2.5.1.3.Mediació.....	31
2.5.1.4.Arbitratge.....	31
2.5.2.Actitud del professorat davant d'un conflicte.....	31
2.6.Autoestima.....	33
2.6.1.Aspectes que poden afavorir l'autoestima dels nostre alumnat.	34
2.6.1.1.La vinculació.....	35
2.6.1.2.La singularitat.....	36
2.6.1.3.El poder.....	37
2.6.1.4.Els models i pautes.....	38
3.L'EDUCACIÓ SOCIO-EMOCIONAL VINCULADA A L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA.....	39
3.1.una METODOLOGÍA per treballar l'educació socio-emocional: la METODOLOGÍA cooperativa.....	41
1.1.3.Reptes físics cooperatius.....	41
1.1.4.Estratègies per crear un clima cooperatiu en activitats individuals o competitives.....	43
1.1.5.L'avaluació dins de la metodologia cooperativa.....	43
3.2.L'àrea d'educació física dins de la resolució de conflictes.....	45
1.1.6.Conflictes més usuals dins de l'àrea d'educació física.....	45
1.1.7.Eines per prevenir el conflictes.....	45
1.1.8.Estratègies per resoldre els conflictes.....	48
RELACIÓ D'IMATGES D'AQUEST APARTAT.....	49
II.L'EDUCACIÓ PER A LA SALUT.....	50
4.L'EDUCACIÓ PER A LA SALUT VINCULADA A L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA.....	51
4.1.La condició física, la salut i l'educació física.....	53
1.1.9.Resistència cardiorespiratòria.....	53
1.1.10.Composició corporal.....	55

1.1.11.Força i resistència muscular.....	55
1.1.12.Flexibilitat.....	55
4.2.La higiene postural, la salut i l'educació física.....	57
1.1.13.Anatomia de la columna vertebral.....	58
1.1.14.Alteracions de la columna vertebral.....	59
1.1.15.Mètodes per observar les alteracions de la columna vertebral.....	60
1.1.16.Musculatura de la postura.....	61
1.1.17.La postura saludable en diverses posicions.....	62
1.1.17.1.La postura en la posició dreta.....	62
1.1.17.2.La postura en la posició asseguda.....	63
1.1.17.3.La postura en la posició estirada.....	63
1.1.18.La postura en situacions quotidianes.....	64
1.1.18.1.Aixecar i manipular objectes.....	64
1.1.18.2.Transportar el material escolar.....	65
1.1.18.3.Agafar un objecte d'un lloc alt o d'un lloc baix.....	65
1.1.18.4.Neteja personal.....	65
1.1.18.5.Roba i calçat que s'utilitza.....	65
1.1.19.Exercicis inadequats per una activitat física saludable.....	66
RELACIÓ D'IMATGES D'AQUEST APARTAT.....	70
III.PROPOSTA PRÀCTICA.....	71
5.PROPOSTA PRÀCTICA.....	72
5.1.unitat de programació per a cicle inicial.....	74
5.2.unitat de programació per a cicle mitjà.....	89
5.3.UNITAT DE PROGRAMACIÓ PER A CICLE SUPERIOR.....	103
5.4.LA TORNADA A LA CALMA, MOLT MÉS QUE EL FINAL D'UNA SESSIÓ.....	120
1.1.20.La relaxació.....	120
1.1.20.1.Tècniques de relaxació.....	120
1.1.20.2.La relaxació a l'escola.....	123
1.1.21.La respiració.....	125
1.1.22.Algunes activitats per treballar la relaxació i la respiració.....	125
1.1.23.Algunes activitat per treballar l'educació socio-emocional en la tornada a la calma.....	128
RELACIÓ D'IMATGES D'AQUEST APARTAT.....	130
IV.CONCLUSIONS.....	133
V.BIBLIOGRAFIA.....	136
VI.ANNEXOS.....	141
FITXA MÈDICA.....	141
DIARI DE CLASSE.....	142
ANNEXOS PER LES ACTIVITAT DE CICLE INICIAL.....	144
ANNEXOS PER LES ACTIVITAT DE CICLE MITJÀ.....	147
ANNEXOS PER LES ACTIVITAT DE CICLE SUPERIOR.....	175
ANNEXOS PER LES ACTIVITAT DE MEDI NATURAL.....	195
RELACIÓ D'IMATGES DE L'APARTAT ANNEXOS.....	201

INTRODUCCIÓ

L'estudi que presento a continuació parteix de la preocupació per aconseguir l'objectiu, que des del meu punt de vista, seria prioritari dins de l'educació, sigui quina sigui l'àrea de treball. Es tracta d'aconseguir la formació integral de l'alumnat per a la intervenció activa en la societat amb el propòsit de millorar-la o transformar-la. Per això, tal i com ens diu Zabala (2000), *les finalitats educatives passen, entre altres, per el coneixement sobre les possibilitats i limitacions d'un mateix i les dels altres; el desenvolupament de la pròpia personalitat i del cos humà; l'adopció d'hàbits de salut i higiene personal; el respecte, la conservació i l'ús correcta de recursos materials, tècnics i naturals; i, sobretot, la participació, la solidaritat, la defensa de la justícia, la igualtat i la convivència.*

Al llarg de l'escolaritat existeixen molts mitjans per aconseguir les finalitats educatives exposades anteriorment, no obstant, l'educació física, per la seva idiosincràsia, es treballa constantment amb el moviment, intervenen aspectes cognitius, i existeix interacció constant amb les companyes i companys, és una àrea carregada de recursos i oportunitats per potenciar l'educació integral.

No obstant, de la mateixa manera que podem potenciar l'educació integral del nostre alumnat podem no fer-ho, i a partir d'aquí se'm plantegen els interrogants de com aconseguir-ho. Alguns d'aquests interrogants, després d'aquests mesos de lectura i reflexió, han estat resolts, per d'altres no he trobat resposta, i per últim, se n'han obert de nous.

El primer que em sembla important en aquest camí cap a l'educació integral és la manera d'entendre el moviment, ja que aquest és l'eina principal de l'educació física. *Les funcions del moviment són variades, sobresortint una funció de coneixement, funció anatòmic-funcional, funció estètica i expressiva, funció comunicativa i de relació, funció higiènica, funció agonística, funció catàrtica i hedonista i funció de compensació. Totes i cada una d'aquestes funcions han de ser reconegudes i contribuir a través de les mateixes a la consecució d'una sèrie d'objectius generals que fan referència a cinc grans tipus de capacitats humanes: cognitives, motrius, d'equilibri personal o afectives, de relació interpersonal i d'actuació i inserció social, encaminades cap a la recerca d'un desenvolupament harmònic de l'alumnat* (Rodríguez, 2006).

També és important en aquest camí el concepte de persona pel qual optem, des del meu punt de vista, l'hem d'entendre com un sistema complex on el pensament, el sentiment i el cos formen un tot en constant interacció.

Per tant, tot el contingut d'aquest estudi ens l'hem de mirar des de la globalitat, on l'educació socio-emocional incideix en l'educació per a la salut i a l'inrevés, on s'ha escollit el bloc de continguts "control i consciència corporal" però aquest està ple de vincles amb els altres blocs de continguts, on existeix constantment un currículum ocult que impregna tota activitat, no obstant a nivell conceptual existeix la necessitat de separar i endreçar els diferents continguts perquè aquests resultin entenedors, tot i que en la pràctica actuïn alhora.

L'estudi consta de tres parts, dues de teòriques: una dedicada a l'educació socio-emocional, i l'altra dedicada a l'educació per a la salut; i una part pràctica centrada en el bloc de continguts "control i consciència corporal".

La part dedicada a l'educació socio-emocional comença amb referents teòrics d'alguns estudiosos que han definit els aspectes de major influència en el creixement emocional i social de la persona. Simplement, presento algunes teories de manera molt resumida, no obstant anomeno altres teòrics per si algú volgués ampliar algun aspecte concret. A partir d'aquests referents, elaboro tot un marc d'idees i conceptes claus a tenir en compte per tal d'incidir positivament en l'educació socio-emocional del nostre alumnat, les quals poden ser-nos útils en qualsevol moment de convivència escolar i, per tant, per a qualsevol àrea. Acabo aquesta part, centrant-me més concretament en l'educació física. En ella, exposo les idees més bàsiques per poder portar a terme la metodologia cooperativa, ja que ens ofereix avantatges i oportunitats de potenciar la comunicació, les habilitats socials i els valors. Així com, torno a tractar la resolució de conflictes, però aquest vegada de manera més directament relacionada amb la nostra àrea.

En la part dedicada a l'educació per a la salut, explico breument els continguts de l'educació física que més incideixen en ella, per posteriorment centrar-me en la higiene postural, ja que forma part del bloc de continguts objecte d'aquest estudi.

Per últim, realitzo una proposta pràctica consistent en una unitat de programació per a cada cicle de l'educació primària anomenades "conec i cuido el meu cos" on he procurat reflectir els continguts teòrics abans exposats, amb la intenció de transmetre'ls a l'alumnat a través de la vivència corporal. Acabo la proposta pràctica amb un capítol dedicat a la tornada a la calma, ja que és un bon espai per ampliar el treball de respiració, relaxació i educació socio-emocional.

El meu desig és aportar un xic de novetat i coneixement a qui llegeixi aquest estudi, doncs és perfectament ampliable i modificable. És molta la informació existent en qualsevol dels temes exposats i jo he procurat exposar-la de la manera més resumida que m'ha estat possible, informació a vegades contradictòria, que he analitzat a partir de la meua experiència i del meu criteri, no obstant cadascú disposa d'una experiència diferent, d'un criteri diferent, té unes prioritats diferents, una situació laboral diferent, un punt de vista diferent, una manera de treballar diferent, una manera de ser diferent, en definitiva, la diversitat comença en nosaltres mateixos i mateixes, per tant, ara toca a la lectora o lector d'aquest estudi adaptar-lo a les seves particularitats.

I.L'EDUCACIÓ SOCIO-EMOCIONAL

1. TEORIES QUE RECOLCEN EL TREBALL D'EDUCACIÓ SOCIO-EMOCIONAL

Faré en aquest apartat una breu síntesis de les diferents vessants teòriques que considero importants que es tinguin presents a l'hora de voler incidir en l'educació emocional de l'alumnat des de qualsevol àrea que s'estigui treballant.

Partiré de la idea, tal i com ens diu Segura (2003), que per tal de què l'educació socio-emocional sigui eficaç cal educar quatre aspectes de manera complementària:

- Aprendre a pensar.
- Habilitats socials.
- Educació emocional.
- Educació en valors.

Diferents autors han estudiat el desenvolupament de cada un d'aquests aspectes i han aportat diferents teories que ens proporcionen coneixements interessants si pretenem educar-los.

Exposaré a continuació alguna d'aquestes teories, però degut a què no em vull estendre gaire en aquest apartat, ho faig de manera molt resumida i només presento les idees claus, que incidiran més en l'estudi posterior, d'un o dos estudiosos de cada aspecte, no obstant n'enumero d'altres per si algú vol ampliar aquesta informació.

1.1. APRENDRE A PENSAR.

D'entre els diferents teòrics que han estudiat aquest aspecte (Segura, 2003): *la filosofia en l'aula de Mathew Lipman, la revolució de la intel·ligència de l'Universitat de Harvard, l'enriquiment intel·lectual (PEI) del professor Feuerstein, el mètode CORT i els treballs sobre lògica fluïda i pensament lateral d'Edward de Bono*, etc., jo he escollit la teoria de les intel·ligències múltiples de Howard Gardner enriquit amb els pensaments específics per la resolució de conflictes interpersonals de Spivack i Shure.

Segons Gardner (2005) existeixen **set intel·ligències**, totes elles molt importants de desenvolupar en el nostre alumnat:

- Lingüística: capacitat d'entendre i utilitzar el propi idioma.
- Logicomatemàtica: capacitat d'entendre les relacions abstractes.
- Espacial: capacitat de percebre la col·locació dels cossos a l'espai i d'orientar-se.
- Cinètica: capacitat de percebre i reproduir el moviment.
- Musical: capacitat de percebre i reproduir la música.
- Intrapersonal: capacitat d'entendre's a si mateix i de controlar-se.
- Interpersonal: capacitat de posar-se en el lloc de l'altre i saber tractar-lo.

Les intel·ligències que més ens interessin per tal de desenvolupar les competències socials de l'alumnat són la intel·ligència intrapersonal i la interpersonal, no obstant, en aquest estudi concret també tindrà molta importància la intel·ligència cinètica.

A partir de la teoria de les intel·ligències múltiples de Gardner, Spivack i Shure (Segura i Arcas, 2004) van elaborar pensaments específics per a la resolució de conflictes interpersonals. Segons aquests autors per a relacionar-se bé amb els altres són necessàries cinc capacitats cognitives:

- **El pensament causal** és la capacitat de determinar l'origen o causa d'un problema. Els qui no tenen aquest pensament ho atribueixen tot a la casualitat, a la mala sort o bé es queden sense paraules davant un problema interpersonal.
- **El pensament alternatiu** és l'habilitat cognitiva d'imaginar el major nombre de solucions a un problema determinat. Les persones amb conductes irreflexives o agressives acostumen a estar mancades d'aquest pensament, únicament veuen una sortida: la violenta.
- **El pensament conseqüencial** és la capacitat cognitiva de preveure les conseqüències d'un cosa dita o d'un fet. Les persones mancades d'aquest pensament lamenten o pateixen les conseqüències que no varen ser capaces de preveure.
- **El pensament de perspectiva** és l'habilitat cognitiva de situar-se en el lloc de l'altre. És el pensament que fa possible l'empatia o sintonia afectiva amb els altres. Les persones agressives, especialment aquelles que tenen un pensament més violent, acostumen a estar mancades d'aquest pensament.
- **El pensament de mitjans - fins** és una capacitat complexa que suposa saber marcar-se objectius i finalitats, saber analitzar els recursos de què es disposa per assolir aquests objectius, saber convèncer als altres per tal que col·laborin i saber programar i temporalitzar les actuacions que ens portaran al fi proposat. Es a dir, fixar-se objectius i organitzar els mitjans per assolir-los.

1.2. HABILITATS SOCIALS.

D'entre els diferents teòrics que han estudiat aquest aspectes (Segura, 2003): *Michaelson, Gil y León, Moraleda, Trianes, Goldstein, etc.*, jo he escollit Caballo (1993).

Caballo, després de presentar-nos diferents definicions d'habilitat social, ens diu que *la conducta socialment hàbil és el conjunt de conductes emeses per un individu en un context interpersonal que expressa els sentiments, actituds, desigs, opinions o drets d'aquest individu d'una manera adequada a la situació, respectant aquestes conductes en els altres, i que generalment resol els problemes immediats de la situació mentre minimitza la probabilitat de futurs problemes* (1993; p. 6).

En el desenvolupament de les habilitats socials ens diu que els infants fins als set anys acostumen a mostrar dos tipus de temperaments diferents, **inhibits o desinhibits**, els quals influiran molt en l'aprenentatge de les habilitats socials, doncs els infants inhibits disposaran de menys oportunitats d'aprendre i practicar conductes socials, i probablement rebin menys reforços del seu entorn. És important tenir en compte, com a educadors, aquest aspecte, per intentar compensar aquesta mancança en els infants desinhibits, creant, per exemple, experiències d'interacció personal amb altres infants, proporcionant eines i recursos que els puguin ajudar a superar la seva dificultat, i utilitzant reforços positius.

Els infants, en un inici, aprenen la conducta social a través del **modelatge**, observen a les figures parentals interactuant amb ells i aprenen el seu estil, tant les conductes verbals com les no verbals. Tot i la gran influència del modelatge, també aprenen de **l'ensenyança directa**, és a dir la instrucció en situacions reals, així com dels **reforços** o **càstigs** que rebin com a conseqüència de les seves respostes socials, els quals potenciaran o inhibiran la conducta. No obstant, quan els infants comencen a interactuar amb el grup d'iguals, aquest també influeix molt en l'aprenentatge d'habilitats socials, així com qualsevol persona que interactui de manera significativa amb ell o ella, per tant, tot i que les figures parentals gaudeixen de major influència, no són els únics responsables de que l'infant sigui més o menys hàbil socialment.

Les habilitats socials estan formades per **elements conductuals, cognitius, fisiològics i situacionals**. De tots aquests elements els conductuals i cognitius són els que han estat més estudiats i dels que més estratègies d'intervenció s'han experimentat.

Quan vulguem observar, avaluar o intervenir en els **elements conductuals** de les habilitats socials hem de tenir presents tant els elements verbals com els no verbals, tots formen part i són igual d'importants dins de l'habilitat social d'un individu. De totes maneres, per tal de simplificar una mica, ja que trobarem molts elements que formen part de les habilitats socials, podem començar per centrar l'atenció en els que més s'han utilitzat, que són: la mirada/contacte ocular, les qualitats de la veu, el temps de conversa i el contingut verbal de la conversa.

Dins dels **elements cognitius** hi trobaríem com a més significatius la percepció sobre ambients de comunicació de què disposi l'individu, així com les següents variables cognitives: competències (coneixement de la conducta apropiada i de les costums socials, empatia, capacitat de solució de problemes), estratègies de codificació i

constructes personals, expectatives, i sistemes d'autorregulació (autoinstruccions adequades, autoobservació apropiada, autoestima, exigències).

Per **avaluar les habilitats socials** i d'aquesta manera poder intervenir en les necessitats individuals de cadascú es poden utilitzar diferents mètodes: autoinformes, entrevistes, avaluació a partir del punt de vista d'altres persones i autoregistres. Normalment s'acostumen a utilitzar diferents mètodes per arribar a conclusions més fidedignes. Tot i que molts d'aquests instruments han estat elaborats i experimentats amb població adulta, alguns d'ells han estat adaptats a infants o els podem utilitzar nosaltres realitzant adaptacions.

Per tal d'intervenir i educar les habilitats socials disposem dels següents **recursos**: modelatge, instruccions, assaig de conducta, retroalimentació i reforçament, i procediments cognitius, com per exemple la reestructuració cognitiva.

Per últim, exposar els **continguts** de què hauria de constar un programa d'entrenament d'habilitats socials, tot i que després s'incideixi més en un o altre aspecte depenent del grup o de la persona a qui va dirigit. Així, els continguts a tenir en compte, serien els següents:

- Exercicis per disminuir l'ansietat, per exemple, exercicis de relaxació.
- Exercicis per diferenciar la conducta assertiva, de la no assertiva, i de l'agressiva.
- Modificació de la conducta cognitiva.
- Establiment de relacions socials: iniciació, manteniment i acabament de converses.
- Fer i rebre elogis.
- Fer i rebre peticions.
- Expressió de molèstia, desgrat o disgust.
- Afrontar les crítiques.
- Defensa dels drets.
- Expressió d'opinions personals.

A partir d'aquí, el procés d'entrenament d'habilitat socials hauria d'implicar quatre elements de manera estructurada

- Entrenament en habilitats.
- Reducció de l'ansietat.
- Reestructuració cognitiva.
- Entrenament en solució de problemes.

1.3. EDUCACIÓ EMOCIONAL.

D'entre els diferents teòrics que han estudiat aquest aspecte (Segura, 2003): Salovey, Mark Greenberg, Le Doux, Csikszentmihalyi, José A. Marina y M. López Penas, Güell y Muñoz, Bach y Darder, etc., jo he escollit "la intel·ligència emocional" de Goleman i l'anàlisi transaccional d'Eric Berne.

1.1.1. La intel·ligència emocional de Goleman.

En el seu estudi Goleman (1997) ens demostra a través de les investigacions neurocientífiques com poden **afectar les emocions en el desenvolupament intel·lectual** de l'infant, com amb un mateix coeficient intel·lectual dos persones es desenvolupen de manera molt diferent davant diverses circumstàncies quotidianes i davant dels estudis, per tant, ens demostra la gran importància de desenvolupar, simultàniament a la intel·ligència racional, el que ell anomena intel·ligència emocional. A diferència de Gardner, el qual prioritza l'aspecte cognitiu dels sentiments, Goleman ens mostra el paper que realitza aquest juntament amb les emocions en el desenvolupament integral de la persona.

No descriuré en aquí els avenços neurocientífics per no estendre, tot i que posteriorment es pot trobar alguna pinzellada d'ells quan puguin resultar aclaridors del contingut que s'estigui exposant.

Per tal de comprendre millor la informació relativa a intel·ligència emocional considero important diferenciar entre quatre conceptes claus: temperament, caràcter, emoció i sentiment, per això faré una breu descripció d'aquests quatre termes:

- **Temperament:** S'hereta genèticament i segons Kagan, citat per Goleman (1997; p.336), *existeixen quatre temperaments bàsics: tímid, obert, optimista i malenconiós.*
- **Caràcter:** No s'hereta genèticament i es a través de modelar el caràcter com podem adaptar millor el temperament, tot i que no el canviem, per una millor relació amb l'entorn.
- **Emoció:** Experiències afectives intenses, passatgeres, brusques i agudes, amb un fort component somàtic. Sorgeixen com a reacció a un fet extern o intern, serveixen com a mecanisme comunicatiu i afecten al pensament i a la conducta de la persona.
- **Sentiments:** Estats afectius més estructurats, complexos i estables que les emocions, menys intensos i presenten una menor implicació fisiològica.

Goleman (1997; p.170) ens diu que l'aprenentatge fonamental de la vida emocional té lloc en les primeres edats i en el moments d'intimitat figures parentals i fills/es, és el moment idoni per influir en el caràcter de l'infant, no obstant, en cas de dèficits en aquesta relació, es poden establir posteriorment **relacions "compensatòries"** amb amistos, altres familiars i/o professorat, que col·laborin a millorar la vida emocional de la persona.

L'últim aspecte que vull reflectir en aquest apartat teòric, que m'ha aportat el llibre de Goleman (1997; p.80, 81), tot i tractar-se d'un estudi realitzat per un altre teòric, són les **cinc competències que Salovey considera principals:**

- El coneixement de les pròpies emocions.
- La capacitat de controlar les emocions.
- La capacitat de motivar-se.

- El reconeixement de les emocions alienes, és a dir, l'empatia.
- El control de les relacions.

Serà a partir d'aquestes cinc competències i de l'autoestima que organitzaré la meua proposta pràctica d'educació socio-emocional.

1.1.2. L'anàlisi transaccional de Berne.

Segons Berne (Coca, 2005) *el que l'infant escolti, observi, però sobretot senti, del seu entorn (especialment les figures parentals), formarà una idea del que és ell, de com és ell i de què i com és el món en general. Aquesta idea, en el futur, la transformarà en un **sentiment personal** que l'acompanyarà gran part o tota la seva vida i marcarà la seva manera de ser i comportar-se.*

Divideix el desenvolupament emocional en tres etapes:

- **Etapa plàstica** (fins als 5 anys): En aquesta primera etapa, les experiències de relació de l'infant amb l'entorn (en concret, amb les figures parentals) constitueixen la font d'informació sobre la seva condició humana i, més encara, sobre el tipus de persona que és. L'infant capta, recull i emmagatzema aquesta informació fins a convertir-la en una estructura interna pròpia. Aquest procés de recollida de dades passa per quatre períodes diferenciats segons les necessitats emocionals del nadó en cada moment i culmina amb la **decisió emocional**, la qual consisteix a concloure com és ell i com és la seva presència en aquest món, i fer-ho en forma de sentiment.
- **Etapa d'actuació i d'ajustament** (fins a l'adolescència): En aquesta etapa l'infant actua segons el que ha interioritzat sobre si mateix en l'etapa anterior, no obstant compara la seva decisió emocional amb la dels altres i, si les noves experiències són suficientment intenses i persistents, pot ser que modifiqui la seva decisió.
- **Etapa de revisió**: En aquesta etapa l'adolescent revisarà la decisió emocional feta als 5 anys i decidirà continuar-la o canviar-la, per tal d'arribar a l'**autonomia emocional**, la qual permet a la persona reconèixer-se en els seus pensaments i emocions, això és, sap el que pensa i el que sent, és capaç de comunicar-ho als altres i, el més important de tot, és capaç d'actuar. Cal tenir present que, en cas que no existeixi benestar emocional, la persona trobarà diferents moments, d'ara endavant, per revisar la seva decisió emocional.

L'alumnat d'educació primària es trobaria en l'etapa d'actuació i d'ajustament, per tant, encara es pot influir força en la seva decisió emocional.

Troblem moltes **coincidències** en les dues teories presentades, que cal tenir presents en l'educació emocional dels infants:

- La gran importància de la relació amb les figures parentals en les primeres edats, ja sigui per realitzar una decisió emocional que promogui el benestar de l'infant (Berne) o per modelar el caràcter de manera que el temperament s'adapti millor a l'entorn i, per tant, també s'aconsegueixin sentiments generadors de benestar (Goleman).
- La possibilitat de modificar la decisió emocional o els sentiments a partir de noves relacions, sempre que aquestes es vinculin de manera intensa i persistent amb l'infant i continguin una dosi gran d'afectivitat.
- La importància de la intel·ligència emocional pel desenvolupament integral de la persona i per tal de què aquesta pugui aprofitar millor totes les seves potencialitats.

1.4. EDUCACIÓ EN VALORS.

D'entre els diferents teòrics que han estudiat aquest aspecte (Segura, 2003): *Piaget, Max Schleder y Hartmann, Aranguren, Fernando Savater; Adela Cortina*, etc., jo he escollit els plantejaments estructurals de Kohlberg.

Segons Kohlberg (Etxebarria, 1999), el raonament moral és pràctic, és una norma d'actuació, i el seu desenvolupament té lloc en sis estadis, que agrupa en tres nivells:

Nivell preconvencional: en aquest nivell la persona interpreta que les regles i expectatives socials són externes, per tant no les compren ni les defèn.

- **Moral Heterònoma** (els primers cinc anys): El bé i el mal el determinen els altres. El seu únic fre és el temor al càstig: si sap que no hi ha càstig, ho intenta tot. Els adults que es queden tota la vida en aquest estadi són els delinqüents, que només es frenen davant el temor.
- **Individualisme, finalitat instrumental i intercanvi** (fins a la pubertat o adolescència): Comença a partir del moment en què es descobreixen les regles del joc. Cal complir les regles del joc, no per por al càstig (estadi anterior), ni per respecte als altres (estadis posteriors), sinó per egoisme, perquè comprèn que si no les compleix no el deixen jugar, o que també els altres farien trampa i seria un caos. La regla bàsica en aquest estadi es la "Llei de Talió", es fa als altres el que ens fan.

Nivell convencional: En aquest nivell és essencial el desig de ser acceptats pels altres i el compromís responsable.

- **Expectatives interpersonals mútues. Relacions i conformitat interpersonal** (fins als 20 anys): En aquest estadi la persona es mou pel desig d'agradar i de ser acceptada. És manté la lleialtat envers els companys i les companyes per afecte i, sobretot, pel desig de sentir-se estimats/des. Pot sorgir el conflicte d'expectatives, quan els adults esperen de l'adolescent una cosa i el grup d'iguals la contrària.
- **Sistema social i consciència:** En aquest estadi comença l'edat adulta pel que fa a la moral, l'autonomia. Actuar bé és fer allò a què lliurament m'he compromès. Es compleix amb l'obligació no per por, no per egoisme, ni per quedar bé, sinó per responsabilitat, limitant aquesta responsabilitat al grup, la família, les amistats.

Nivell postconvencional: En aquest nivell les persones no es guien per lleis ni acords, sinó pels grans principis morals.

- **Contracte social o utilitat i drets universals:** És l'estadi de l'obertura al món, tothom té dret a la vida i la llibertat. En l'estadi anterior es compleixen les lleis escrupolosament, però en aquest estadi, si alguna llei va contra la vida o contra la llibertat, hom s'hi enfronta.
- **Principis ètics universals:** En aquest estadi no només tothom té dret a la vida i a la llibertat, sinó que cal creure en la igualtat i en la dignitat de totes les persones. La regla bàsica és la "Regla d'Or", fer a l'altre el que vull per a mi.

En tots els estadis les edats són orientatives, doncs les fronteres entre un estadi i un altre són flexibles i a més hi ha fluctuacions i retrocessos al llarg de la vida de cada persona. En els tres últims estadis no he inclòs edats ja que encara depèn més de cada persona particularment, així al quart estadi hi pot arribar una o un adolescent als 16 anys en casos precoços, no obstant és força freqüent arribar-hi entre els 20 i els 30 (o mai). Als dos últims estadis hi arriba poca gent.

Com a professionals d'educació primària hauríem de procurar que el nostre alumnat no es quedi en el primer estadi, així com promoure que comencin a passar al tercer estadi l'alumnat de cicle superior.

2. DE LA TEORIA A LA PRÀCTICA DE L'EDUCACIÓ SOCIO-EMOCIONAL.

Per tal d'analitzar com millorar els aspectes socio-emocionals del nostre alumnat, ho faré a partir de les cinc competències que Salovey (Goleman, 1997; p.80, 81) considera principals en l'educació emocional, sense oblidar que l'aprenentatge de cada una d'aquestes competències ha d'implicar el desenvolupament dels altres aspectes: aprendre a pensar, habilitats socials i educació en valors. A més, dedicaré un apartat a l'autoestima, ja que la considero la base necessària i imprescindible perquè es pugui desenvolupar qualsevol aspecte de la persona: social, emocional, motriu i intel·lectual. No obstant, abans de centrar-me en cada una de les competències exposaré algunes consideracions generals.

Una de les principals característiques de l'educació socio-emocional és el seu **caràcter multidisciplinar** o, si ho preferim, transversal, tots els professionals que ho desitgin o ho precisin poden fer-ho servir, sigui quina sigui la seva àrea de coneixement, sent la manera més idònia un treball conjunt des de totes les àrees.

Totes les persones implicades en l'educació dels infants, eduquem no només mitjançant el que diem o fem, sinó també a través de la manera **com manegem les nostres pròpies emocions**, per tant, serà important analitzar l'educació socio-emocional rebuda, ser conscients de les nostres emocions i de com les controlem en la nostra vida diària i de com ens relacionem, per tal de poder millorar nosaltres mateixos/as i d'aquesta manera ser millors **models** per als infants que volem educar.

Cal tenir molt present que la major part dels missatges emocionals que emetem i rebem són de **naturalesa no verbal**. Per tant, no només hem de vetllar pels objectius i continguts que prioritzem i per la metodologia i estratègies d'intervenció pedagògica que emprem, sinó que també ens caldrà vetllar per les nostres actituds, la nostra postura, les nostres mirades, les nostres creences, és a dir, el que definirà el nostre **currículum ocult**.

Quan l'infant arriba a l'educació primària la seva actitud i la seva manera particular de relacionar-se vindrà determinada pel **vincles afectius** que hagi establert fins aquell moment i, sobretot, pels primers vincles afectius amb les figures parentals, que són els que deixen el pòsit d'expectatives. Les noves relacions podran modificar la seva conducta sempre que es creï un vincle afectiu intens i persistent. De totes maneres, la influència del vincle amb les figures parentals segueix present i és el més important per l'infant, per tant, si es pot **treballar conjuntament família-escola** per tal de modificar aquest vincle, tot i tractar-se d'una tasca molt complexa, s'aconseguiran millors resultats en el desenvolupament socio-emocional de l'alumnat.

Existeix una teoria, proposada per Bromfembrener (Horno, 2004), que aporta elements interessants en l'anàlisi de **l'influència dels diferents àmbits en la conducta i el desenvolupament de l'infant**. *Parteix de la idea dels cercles concèntrics, que comencen pels àmbits on es desenrotlla la criatura diàriament, fins als que són presents en el seu context vital sense que siguin necessàriament conscients d'aquests o de la seva influència.*

Els elements que aquesta teoria ens aporta són:

- *Qualsevol conducta, qualsevol comportament d'una persona, infant o adult, ha de ser analitzada contemplant els distints àmbits del seu desenvolupament.*

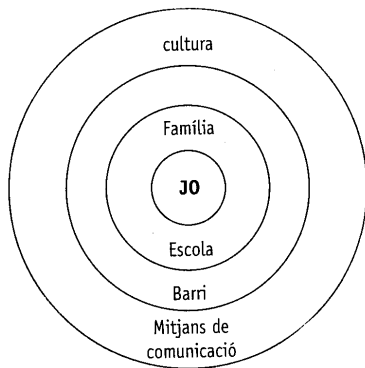


Fig. 1

- *Impossibilitat de delegar responsabilitats. Cada àmbit de desenvolupament té el seu lloc i la seva importància, i no se'n pot desentendre sense produir un perjudici a la persona.*
- *Els àmbits més allunyats reben la influència dels més propers, atès que es constitueixen en intermediaris entre els missatges de l'àmbit i la persona.*

seu paper com a primers

d'educació emocional per als pares i per a les mares, ja que la forma com viuen les seves emocions és un important model i un vehicle idoni d'incorporació de valors per als seus fills i les seves filles.

Per tant, resulta imprescindible sensibilitzar, formar i conscienciar a les figures parentals del educadors, i per això cal proporcionar eines

2.1. EL CONEIXEMENT DE LES PRÒPIES EMOCIONS.

És molt important ser conscients de les nostres emocions, ja que moltes vegades són la causa de la nostra conducta, de la nostra relació amb les altres persones, dels nostres conflictes. Comprendre les nostres emocions també ens ajudarà a comprendre les emocions de les altres persones, és a dir, constituïran la base de l'empatia.

Hem d'evitar considerar i transmetre als infants que sentir certes emocions és dolent, tothom té **dret a sentir qualsevol emoció**, el que pot ser desadaptatiu i, per tant, hem de controlar, és l'expressió de l'emoció i la conducta que se'n derivi. A més, totes les emocions tenen una funció i una finalitat concreta, el problema s'inicia quan certes emocions que provoquen mal estar s'instauren en nosaltres amb intensitat i durabilitat.

Per tal de donar-nos el dret i donar el dret als infants de sentir totes les emocions, hem de tenir cura, tal i com diu Carrasco (2002-03) en la seva llicència d'estudis, d'alguns pensaments i d'algunes expressions que neguen certes emocions.

Algun exemple:

Pensaments i/o expressions	Emoció negada
No té importància	Ràbia
Creuran que sóc feble o que no tinc caràcter	Por
La gent prefereix a les persones alegres	Tristesa
Si estic alegre, els sentirà malament	Alegria

També hem de tenir cura de **no relacionar certes emocions amb un gènere concret**, ja que en ocasions, es permet a les nenes la tristesa, la por i l'afecte i en els nens no, mentre que en els nens es permet la ràbia i en les nenes no. Hem de transmetre que, tot i que no tothom sentim el mateix en el mateix moment o en la mateixa situació, tothom sentim les mateixes emocions, independentment de l'edat, el sexe, la raça, la situació econòmica, etc.

El primer pas per ser conscients de les pròpies emocions serà ser capaç de **nomenar-les**, en posar nom a les emocions s'uneix la part cognitiva amb la part emocional. Per tal de què el nostre alumnat vagi aprenent a nomenar les seves emocions, les hem de tenir presents en la vida diària de l'escola, li hem de preguntar com es sent en diverses situacions, hem de parlar de les emocions, les hem de tenir presents quan volem resoldre un conflicte, així com donar a conèixer en alguns moments les nostres emocions. Ens podem trobar, sobretot en les primeres edats, que l'alumnat no sàpiga nomenar l'emoció que sent, li serà de gran utilitat que nosaltres posem nom a l'emoció, ja que d'aquesta manera l'ajudem a que aprengui a reconèixer-la.

Presento a continuació, un possible llistat d'emocions, ja que, tal i com he exposat anteriorment, quan més enriqueixim el nostre vocabulari emocional més conscients serem de les nostres emocions i més conscients aconseguirem que sigui el nostre alumnat. En el llistat, extret del llibre de Goleman (1997; p.442), s'agrupen les emocions en set famílies a partir de **set emocions primàries**.

- *Ira: ràbia, enuig, ressentiment, fúria, exasperació, indignació, acritud, animositat, irritabilitat, hostilitat i, en cas extrem, odi i violència.*
- *Tristesa: aflicció, pena, desconsol, pessimisme, malenconia, autocompassió, soledat, desànim, desesperació i, en cas patològic, depressió greu.*
- *Por: ansietat, aprensió, temor, preocupació, consternació, inquietud, desconsol, incertesa, nerviosisme, angoua, ensurt, terror i, en el cas de què sigui psicopatològic, fòbia i pànic.*
- *Alegria: felicitat, plaer, tranquil·litat, content/a, beatitud, delit, diversió, dignitat, plaer sensual, estremiment, gratificació, satisfacció, eufòria, capritx, èxtasi i, en cas extrem, mania.*
- *Amor: acceptació, cordialitat, confiança, amabilitat, afinitat, devoció, adoració, enamorament.*
- *Aversió: menyspreu, desdeny, displicència, fàstic, antipatia, disgust i repugnància.*
- *Vergonya: culpa, perplexitat, neguit, remordiment, humiliació, pesar i aflicció.*

També és interessant de conscienciar a l'alumnat de què tota emoció es compon de **senyals interns i senyals externs** que ens poden ajudar a identificar que sentim, així com a través d'aquests senyals externs (verbals i no verbals): expressió de la cara, postura corporal, contingut de la comunicació, to de veu,... podem arribar a conèixer com es sent una altra persona.

Emoció	Senyal intern	Senyal extern
Nerviosisme	Suor, taquicàrdia, tensió muscular, molèsties gastrointestinals, insomni.	Sense parar de moure's, tics
Ira	Augment del ritme cardíac, la musculatura es contrau, respiració superficial	Punys tancats, dificultats per mantenir la calma
Tristesa	Ganes de plorar, pèrdua d'interès, autocrítica, inseguretat, alteracions del son	Espatlles caigudes, disminució d'energia, plor, fatiga.
Vergonya	Ganes d'encongir-se i amagar-se	La cara vermella
Por	Un nus a l'estómac	Les mans tremolen, el rostre es torna pàl·lid
Alegria	Com si es flotés, sensació de tranquil·litat.	Somriure, entusiasme, disponibilitat per a realitzar qualsevol tasca.
Preocupació	No podem pensar en res	Front arrugat

Per últim, és important en el coneixement de les emocions ser conscient i conscienciar a l'alumnat de què l'emoció que sentim no depèn només del fet concret, sinó que depèn de les **creences personals** i de la interpretació que en fem del que ha succeït, per això davant d'un mateix fet persones diferents poden sentir emocions diferents. Aquest aspecte tindrà molta importància a l'hora de controlar les emocions, ja que a través de modificar les creences i els pensaments podrem modificar les emocions, el que implicarà també modificació de la conducta que se'n deriva.

2.1.1. Desenvolupament de la consciència emocional.

L'infant, entre el segon i el tercer any, comença a ser **conscient de les seves emocions**. Tot i que anteriorment ja expressava emocions, en aquest moment és

capaç de fer-ho de manera lingüística. A més, apareixen les emocions sociomorals: culpa, vergonya i orgull, amb el seu important paper regulador del comportament.

Entre els tres i els quatre anys saben que determinades situacions causen determinades emocions, sense ser encara capaços de descontextualitzar la comprensió de les emocions.

A partir dels sis anys, els infants comprenen:

- Que no és la situació objectiva, sinó l'avaluació personal el que explica l'emoció.
- Que l'emoció no depèn només del desig, sinó també de les creences.
- Que les creences poden ser equivocades o irracionals.

Per últim, adquirirà la capacitat per comprendre l'**ambivalència emocional**, és a dir, la coexistència de sentiments contradictoris cap a una persona o cap a una situació. L'aprenentatge de l'ambivalència emocional també tindrà lloc de manera progressiva, així, abans dels cinc o sis anys els infants no accepten que sentiments contradictoris puguin coexistir, en aquesta edat reconeixen que poden existir emocions oposades, però seqüencialment, doncs les consideren excloents i no accepten que s'influeixin mútuament. La possibilitat de què diferents emocions contràries tinguin lloc i s'influeixin mútuament serà acceptada cap als set o vuit anys, i finalment, cap als deu o onze anys reconeixeran que poden coexistir emocions contràries en una mateixa situació, que aquestes s'influeixen mútuament i seran capaços d'explicar l'ambivalència al considerar que els sentiments activats en una situació es relacionen amb altres que perduren en la memòria. No obstant, tindran més dificultats de coordinar sentiments oposats sobre la gent que sobre situacions.

2.2. LA CAPACITAT DE CONTROLAR LES EMOCIONS.

L'habilitat de controlar les emocions és una de les habilitats més important de la intel·ligència emocional, consisteix en no actuar impulsivament segons l'estat emocional que ens arriba amb molta intensitat, sinó en ser capaç de controlar internament l'emoció per tal de **donar-li l'expressió i l'actuació més adequada** en cada moment per a nosaltres i per a les altres persones. En cap cas es tracta de no sentir certes emocions, doncs, tal i com ja he comentat, tothom té dret a sentir qualsevol emoció i cada emoció té una finalitat i un objectiu, rebutjar-ne alguna ens pot crear conflictes en la nostra vida.

No és tracta d'una habilitat fàcil, ni tan sols les persones adultes controlem sempre de manera correcta les nostres emocions, per tant, hem d'ensenyar estratègies per tal que el nostre alumnat sigui capaç de portar a terme un bon control de les seves emocions i hem de tenir paciència i ser comprensius/ves quan detectem en cert alumnat dificultats per executar correctament aquesta habilitat.

2.2.1. Desenvolupament del control de les emocions.

Des de ben petits els infants ja aprenen a **adequar l'expressió de les seves emocions** a les diferents situacions al comprovar les conseqüències de les diferents respostes emocionals, per tant, van aprenent a intensificar, minimitzar o emascarar l'expressió de les seves emocions. No obstant, no són conscients de les normes socials d'expressió emocional fins més o menys els sis anys.

També trobem en aquí diferències de gènere, així, mentre les nenes són més capaces d'ocultar la decepció, els nens oculten més freqüentment la por i la tristesa.

Tot i haver après les normes socials d'expressió emocional, encara no podem considerar que l'alumnat sap controlar els seus estats emocionals, aquesta és una tasca molt més complicada. Un aspecte molt important per aconseguir-ho és la pausa, l'espera abans d'expressar i donar resposta a l'emoció que s'està sentint. A partir dels set anys, els infants ja són conscients de que l'emoció perd intensitat al llarg del temps perquè es deixa progressivament de pensar en l'esdeveniment que la va provocar, podent decidir una resposta més adequada després d'aquest temps d'espera.

Si ens fixem en com funciona el nostre cervell davant d'una resposta emocional, entendrem la gran **importància de l'espera** per tal de decidir una actuació més adequada. Tal i com ens explica Goleman (1997; p. 52), mentre l'amígdala (part del cervell encarregada de guardar els records emocionals) prepara una reacció ansiosa i impulsiva, una altra part del cervell s'encarrega d'elaborar una resposta més adequada. El regulador cerebral que desconnecta els impulsos de l'amígdala sembla trobar-se en l'altre extrem d'una de les principals vies nervioses que van al neocòrtex, en el lòbul prefrontal, que es troba immediatament al darrera del front. El còrtex prefrontal sembla posar-se en funcionament quan algú té por o està enfadat però sufoca o controla el sentiment per fer front d'una manera més eficaç la situació present o quan una avaluació posterior exigeix una resposta completament diferent. D'aquesta manera, l'àrea prefrontal constitueix una espècie de modulador de les respostes proporcionades per l'amígdala i altres regions dels sistema límbic, permetent l'emissió d'una resposta més analítica i proporcionada.

Al voltant dels vuit anys, els infants comencen a **redirigir internament l'emoció** a través de la distracció cognitiva, no obstant encara segueixen utilitzant amb molta freqüència la distracció conductual.

2.2.2. Estratègies per aconseguir la calma emocional.

Per tal d'aconseguir calmar-nos per no donar una resposta impulsiva a l'emoció són diverses les estratègies que podem utilitzar: respirar profundament, comptar fins a deu, distracció, reestructuració cognitiva, oposició de fantasies positives,..... En el moment en què aconseguim la calma emocional estarem en disposició de valorar respostes alternatives (no només l'agressivitat com a única resposta) i triar-ne la més adequada.

2.2.2.1. Reestructuració cognitiva.

D'entre totes les estratègies que he anomenat per tal d'aconseguir la calma emocional, descriure més detalladament la reestructuració cognitiva, per tractar-se d'una de les estratègies més difícils i, que ens pot ser de gran utilitat a l'hora de trobar una resposta adequada al conflicte que ens ha provocat l'emoció.

La reestructuració cognitiva consisteix en modificar aquelles creences o idees irracionals que s'han adquirit en el passat i que ens provoquen malestar emocional, per d'altres més realistes, tot i que no sempre es tractarà de pensaments positius, doncs en ocasions s'haurà de reconèixer que s'ha actuat de manera equivocada.

Per tal de reconèixer les idees irracionals que tothom tenim en major o en menor mesura, Albert Ellis, citat per Castanyer (1996; p.57), en va elaborar una llista que presento a continuació:

- *És necessari per a un ésser humà ser estimat i acceptat per tothom.*
- *Un/a ha de ser molt competent i saber resoldre-ho tot si vol considerar-se necessari i útil.*
- *Hi ha gent dolenta i menyspreable que ha de rebre el que es mereix.*
- *És horrorós que les coses no surtin de la mateixa manera que a un/a li agradaria.*
- *La desgracia humana és deguda a causes externes i la gent no té cap o molt poques possibilitats de controlar els seus disgustos i trastorns.*
- *Si alguna cosa és o pot ser perillosa o atemoritzant, t'has de preocupar molt al respecte i pensar constantment en la possibilitat de què succeeixi.*
- *És més fàcil evitar que fer front a algunes dificultats o responsabilitats personals.*
- *Sempre es necessita d'algú més fort que un/a mateix/a en qui poder confiar.*
- *Un esdeveniment passat és un important determinant de la conducta present, perquè si alguna cosa ens va afectar molt, ens seguirà afectant indefinidament.*
- *Un/a ha d'estar permanentment preocupat/da pels problemes dels o de les altres.*

Podem també reconèixer un pensament irracional si hi observem alguna de les següents característiques:

- Aquells pensaments que exageren les conseqüències negatives d'una situació o esdeveniment. Els pensaments que van acompanyats de paraules com: horrible, terrible, insuportable, etc.
- Aquells que reflecteixen demandes i obligacions no reals sobre un mateix o els demés. Els pensaments de: haver de,.....,
- Les creences o pensaments sobre les necessitats que són requerides per a ser feliç o sobreviure. Els pensaments sobre el que necessito.

- Els pensaments sobregeneralitzadors i absolutistes. Pensaments que van acompanyats de paraules com: tot, res, mai, sempre.

Com a professionals de l'educació hauríem de procurar que el nostre alumnat no s'identifiqui amb alguna d'aquestes idees o pensaments irracionals o bé que el modifiqui si observem que ja porta adquirida la idea de la seva experiència anterior, tenint present que el pensament realista l'ha de trobar cada persona perquè veritablement substitueixi al pensament irracional.

Tenir cura del vocabulari que utilitzem en les diferents interaccions amb l'alumnat ens pot ajudar a no transmetre aquestes idees irracionals, així en certes ocasions modificar "hauria, tindria, necessito" per "m'agradaria, preferiria, em convé, m'interessa" ens pot ser d'utilitat.

2.2.2.2. Tècnica del semàfor.

Carpena (1998-99), en la seva llicència d'estudis, ens fa una proposta per treballar el control de les emocions en la tutoria molt interessant, la qual pot ser utilitzada després com a recurs en totes les àrees. Es tracta de la tècnica del semàfor, la qual es va crear en la Universitat de Washington. Es relacionen els tres colors del semàfor amb els tres passos a fer per autocontrolar-se. *Quan hi ha llum vermell l'alumnat es para, es calma. Després, amb el llum groc, avança a poc a poc i pensa. Per últim, al llum verd, tira endavant i actua.*

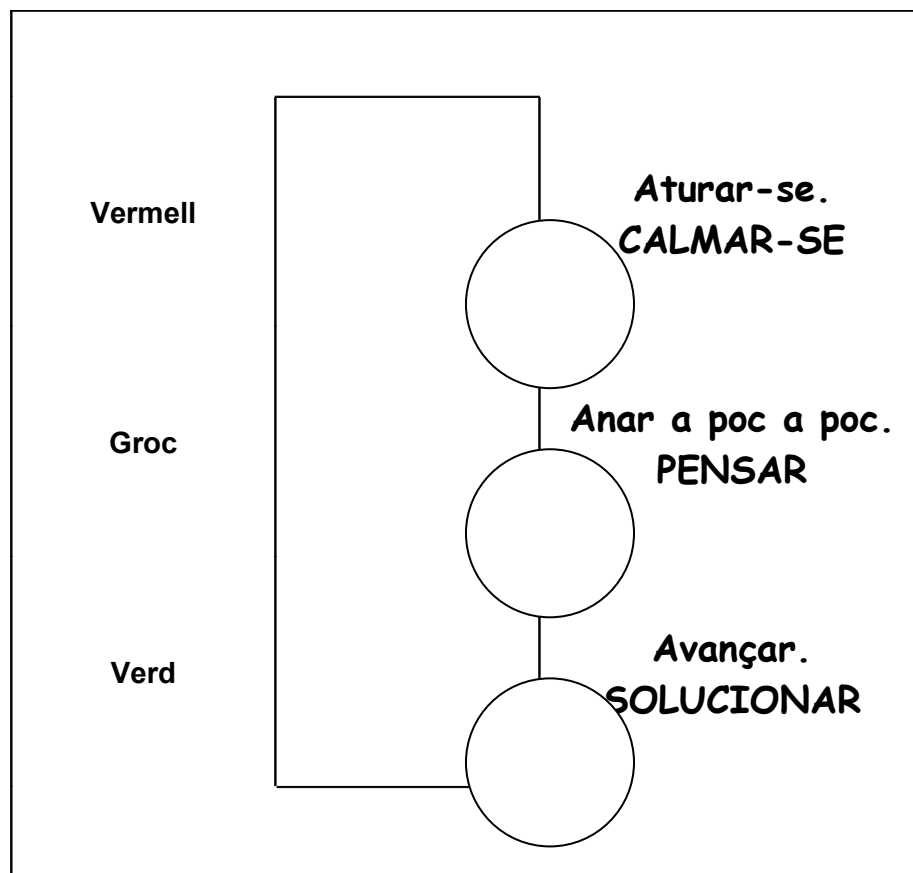


Fig. 2

Per introduir aquesta tècnica *explicarem que les emocions són senyals. Algunes vegades aquestes senyals ens indiquen que ens hem de parar, que no podem avançar, tal com fan els vianants o els vehicles davant d'un semàfor vermell. Posarem, doncs, èmfasi en la importància del llum vermell. Explicarem que quan tenim sentiments molt forts que no podem controlar, el primer que hem de fer és parar-nos i calmar-nos. Entre tots farem una llista del que es pot fer per calmar-se. Per exemple:*

- Respirar profundament.
- Apartar-se del lloc on s'ha produït el conflicte.
- Passejar.
- Cantar.
- Xiular.
- Comptar fins a deu.
- Parlar-se a un mateix, donant-se instruccions,
- Distracció.
- Reestructuració cognitiva.
- Oposició de fantasies positives.
- Creuar els braços o posar les mans a les butxaques (especialment l'alumnat més impulsiu).

Es faran pràctiques de com calmar-se amb la mestra o el mestre com a model i s'escolliran dues o tres maneres per calmar-se, les més adients per a tothom. Ho apuntarem en una altre semàfor que podria quedar així:

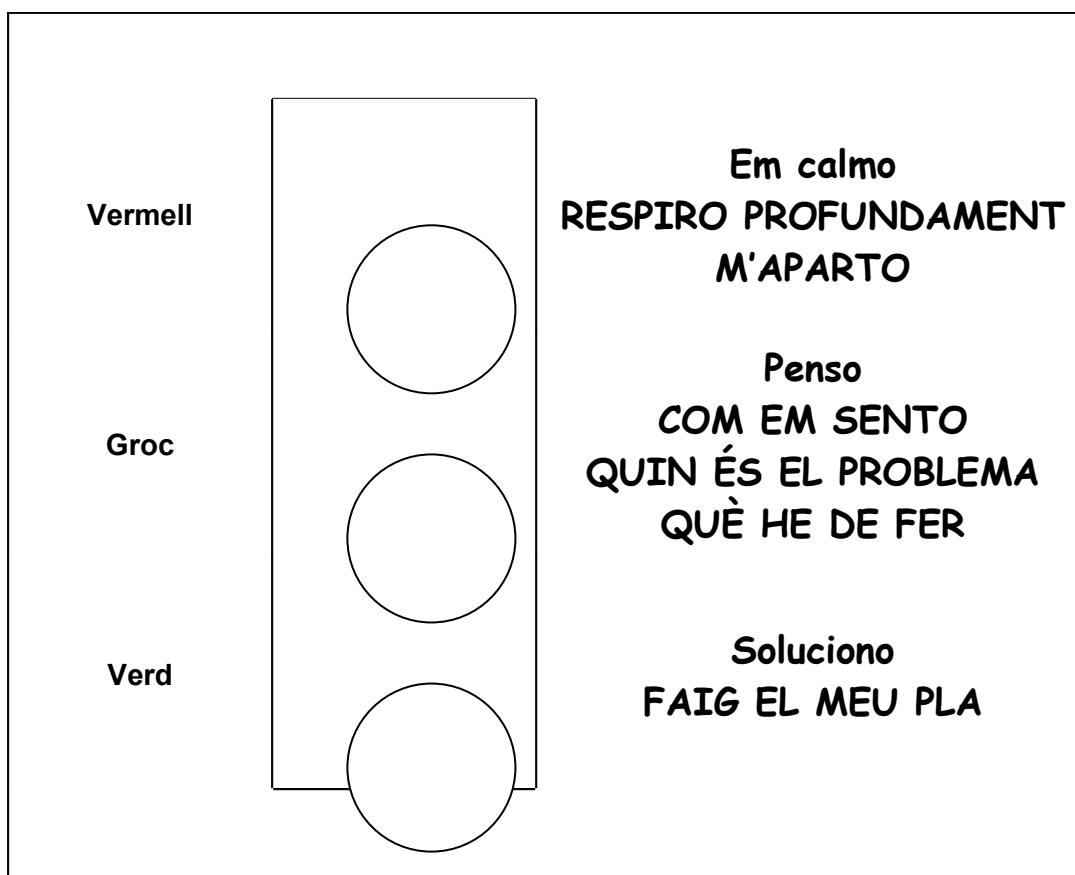


Fig. 3

Penjarem els dos semàfors en diferents espais de l'escola (aula, gimnàs, aula de música, menjador,...). Farem entendre que aquests cartells ens ajudaran a recordar

què hem de fer quan tenim problemes, o quan estem preocupats, o enfadats, o ens sentim frustrats, o quan sentim d'altres sentiments molt forts i desagradables.

Recordarem sovint que cal fer per controlar-se, tot repetint les frases de semàfor en veu alta i, practicarem els senyals del semàfor en situacions reals.

Elogiarem a l'alumnat quan segueixi aquesta tècnica. I als infants que continuïn tenint dificultats per calmar-se, els recordarem que han de pensar en el llum vermell, tot demostrant que tenim confiança en què ho poden aconseguir.

2.2.2.3. Estratègies per fer front a emocions concretes.

Per últim, explicaré breument algunes estratègies per tal de fer front a les emocions primàries que més sovint ens provoquen conflictes o malestar: ira, tristesa i por o ansietat.

La ira és una resposta d'irritació, d'enuig, de còlera produïda per alguna circumstància, que segons els nostre parer, no ha respectat els nostres drets bàsics, la nostra autoestima o la nostra dignitat personal. Quan la ira no s'expressa ni es comunica als demés dona pas al ressentiment, quedant-se a l'interior en forma d'activació psicofisiològica i com estat cognitiu obsessiu, doncs la ira creix a través dels pensaments obsessius.

El primer que haurà de fer qualsevol persona quan una situació li ha provocat ira serà calmar-se. Posteriorment, d'una manera més assertiva i constructiva, podrà establir un diàleg per intentar resoldre el problema.

A més de les estratègies ja exposades per tal de calmar-se o controlar-se es pot:

- Parlar de la situació emocional amb una altra persona.
- Fer exercici físic per disminuir els pensaments rumiatius que intensifiquen i mantenen l'emoció.
- Mètodes de relaxació: respiració diafragmàtica, distensió muscular.
- Estar atents/es als primers pensaments desencadenants sense deixar passar massa temps. Aquest aspecte és molt important, ja que quan abans intervinguem per fer front a la ira millors resultats obtindrem.

Una vegada que la persona ha aconseguit calmar-se, ve el moment d'exposar a l'altra persona, de forma calmada i controlada els motius de la nostra indignació. Tenir presents els següents aspectes ens pot ajudar a resoldre el problema:

- Preparar mentalment allò que direm i els arguments a utilitzar.
- Mantenir un to de veu tranquil i imparcial.
- Llenguatge corporal neutre (evitar mirades amenaçadores, punys crispats)
- Evitar retrets globals.
- Limitar la crítica al fet concret que ens ha enutjat.

La tristesa és una reacció adaptativa del nostre organisme davant de les pèrdues. Ens situa en una etapa de dol, necessària per assimilar la pèrdua, per realitzar els ajustaments psicològics necessaris i, per establir nous plans que permetin que la nostra vida continuï. La persona té, per tant, la necessitat d'experimentar tristesa sense tenir per això cap connotació negativa o de malaltia. La considerem patològica quan la intensitat, la duració i l'afectació en la vida general i en la conducta de la persona són clarament superiors a lo habitual.

Es poden utilitzar les següents estratègies d'afrontament de la tristesa:

- Realitzar alguna activitat social, sempre que l'objectiu d'aquesta sigui aconseguir que la ment s'oblidi de la seva tristesa.
- Establir deliberadament un programa d'activitats agradables que ens proporcionin distracció.

- Realitzar exercici físic aeròbic, ja que ens modifica la condició fisiològica provocada per la tristesa, ens eleva el to muscular en lloc de mantenir-nos en l'estat de baixa activació que ens provoca l'estat d'ànim.
- Realitzar o acabar alguna tasca que havíem posposat o que estàvem evitant.
- Reestructuració cognitiva: en el cas de la tristesa existeixen sis regles fonamentals que ens poden ajudar:
 - Pensar en forma de conductes i no en conceptes abstractes o globals: en lloc de “estic deprimida”, “em sento trista quan a l'hora del pati ningú vol jugar al mateix que jo”.
 - Pensar sempre en solucions: “Què puc fer per no estar trista?” o “Què faig quan estic contenta?”
 - Pensar en positiu: “no estic tant trista com ho estava ahir a la nit” o “sé que aquesta tristesa que sento, aviat passarà”.
 - Pensar en petits passos: en lloc de “he de fer tots els deures”, “primer faré els de medi, i després,.....”
 - Pensar de forma flexible: “No he fet tot el que m'havia proposat, però he acabat 4 de les 5 coses que volia fer”.
 - Pensar en present i futur: en lloc de “ahir no vaig aconseguir estudiar”, “avui procuraré estudiar durant 20 minuts”.

La por o ansietat és una resposta de defensa del nostre sistema nerviós davant de situacions d'amenaça o que causen inseguretat, en les que la persona té por a perdre el control. Una certa dosi de por o d'ansietat resulta una condició necessària per que facilita un nivell de tensió vital necessari per donar una resposta adaptativa. No obstant, una reacció excessiva pot ser incapacitant per la persona perquè dificulta afrontar la situació.

Les estratègies d'afrontament de la por o ansietat, algunes de les quals ja ha estat exposades, serien:

- Mètodes de relaxació: respiració diafragmàtica, distensió muscular.
- Reestructuració cognitiva.
- Procés d'habitació: fer desaparèixer progressivament la por o ansietat amb la presència de l'estímul ansiògen.
- Controlar el cicle de la preocupació, ja que sinó pot desencadenar en fòbies, atacs de pànic,... Per controlar les preocupacions és important tenir present que aquestes són més auditives que visuals, s'expressen en paraules més que en imatges.
- Reflexionar constructivament sobre el problema per tal d'arribar a una solució adequada.

2.3. LA CAPACITAT DE MOTIVAR-SE.

La persona motivada és aquella que persisteix en allò que fa malgrat els problemes, les dificultats, les adversitats, les limitacions, que puguin sorprendre'l. Per tant, aquesta capacitat anirà molt unida als valors de perseverància i optimisme. Tot i que en alguns infants es pot desenvolupar de manera espontània, en d'altres requerirà d'un temps d'aprenentatge.

És millor provocar la motivació de l'alumnat des del seu interior que no recórrer a amenaces o a promeses de recompensa. Per aconseguir-ho, ens serà molt útil **conèixer el perfil de l'infant** per tal d'adaptar la manera de presentar-li un determinat tema i **ajustar el nivell** que suposi per a ell un repte òptim.

Les creences i l'estil atribucional també influiran molt en la motivació. Si una persona creu que els seus fracassos es deuen a alguna carència innata, perd tota esperança de transformar les coses i deixa d'intentar canviar-les. Serà millor interpretar els fracassos com una retroalimentació que ens proporciona una informació molt valuosa per actuar d'una manera diferent en la següent ocasió. A més, hauríem de procurar que l'estil atribucional del nostre alumnat sigui intern, és a dir, es responsabilitzi de l'influència de les seves accions sobre el que li succeeix.

Per tal de què el nostre alumnat no arribi a creure que té carències innates davant dels fracassos, és important tenir cura de com realitzem **les crítiques**. Hem de procurar sempre criticar l'actuació de la persona enlloc de criticar el caràcter. Alguns aspectes que ens poden ajudar per tal de què les crítiques siguin rebudes de manera constructiva són:

- Elegir el lloc i moment adequat, millor en privat.
- Evitar la crítica constant.
- Congruència entre allò que diem i com ho diem.
- La crítica va dirigida no a la persona sinó als seus actes.
- Reforçament en forma de "sandwich" (abans i després del missatge negatiu ni posem de positius).
- No utilitzar etiquetes ni insults.
- Junt amb la crítica, intentem també oferir una solució.

Saber rebre crítiques tampoc és una tasca fàcil, per tant, serà interessant també que dotem al nostre alumnat d'alguns recursos per fer-ho:

- No considerar-la com un atac personal, sinó com una informació valuosa que ens pot ajudar a millorar.
- Ser conscient de què es respon de manera defensiva enlloc d'assumir la responsabilitat. Si ho veiem necessari, es pot demanar un temps per tal de tranquil·litzar-nos i assimilar el missatge abans de seguir.
- Si la crítica no està ben expressada o no l'acabem d'entendre, demanem un aclariment.
- Si la crítica és injusta, la refusem, o bé n'acceptem solament els punts vertaders de la crítica.

Podem utilitzar **elogis** per tal de motivar a l'alumnat, els quals poden ser de gran utilitat si som conscients d'alguns riscos que aquests poden comportar, com fomentar la competitivitat o provocar dependència de les opinions dels altres, i procurem evitar-los.

Per tant, una possible manera d'utilitzar l'elogi de manera adequada consisteix en valorar els esforços i els petits progressos, afavorint l'autocomparació enlloc de la comparació amb els altres, alhora que es fomenta l'autonomia de l'alumnat.

Per últim, comentar que un factor molt important per tal de mantenir un bon grau de motivació és l'**autoestima**, de la qual en parlaré detalladament en l'últim apartat d'aquest capítol.

2.4. EL RECONeixEMENT DE LES EMOCIONS ALIENES: L'EMPATIA.

L'empatia és la capacitat de la persona per posar-se en el lloc de l'altre, comprendre els seus pensaments, sentiments, motius i conductes, sense compartir-ho ni estar-hi d'acord sempre. Per tant, té dos components: un afectiu i un altre cognitiu. A més, és necessari reinstaurar el **distanciament psicològic**, la diferenciació entre un mateix i l'altra persona per a realitzar una anàlisi més objectiu.

El **coneixement dels propis sentiments i emocions**, així com haver viscut **experiències emocionals similars**, són factors que incrementen la capacitat empàtica de la persona. La capacitat de **controlar les pròpies emocions** també influeix positivament en l'empatia, doncs ajuda a reduir l'ansietat personal per orientar l'afecte i la resposta cap a l'altra persona.

L'empatia és el valor per excel·lència en les relacions humanes. Tenir la capacitat d'empatitzar és un avantatge social ja que significa que s'és sensible, respectuós i de confiança. Per tal de donar una bona resposta empàtica, no hem de considerar tant el que ens ajudaria a nosaltres o a la gent en general, sinó les condicions o actuacions que poden millorar l'estat afectiu de l'altra persona, tenint presents les seves característiques personals.

L'empatia exigeix tenir força desenvolupat el **pensament de perspectiva** (mirar les persones i els fets des d'un altre angle que el propi) i, està íntimament relacionada amb el **desenvolupament moral**, per tant, depenent de l'estadi moral en què es trobi l'infant serà més capaç d'empatitzar o no, així com de fer-ho amb altres infants que senti propers a ell o en canvi d'empatitzar també amb infants que percep com a diferents, ja sigui la diferència conductual, d'origen, de cultura o de raça.

L'empatia també requereix de la **calma** i de la **receptivitat** suficients com per a poder percebre tant el llenguatge verbal com el no verbal de l'altra persona (postura corporal, gesticulació, expressió de la cara, la mirada i la veu). Exposaré a continuació dues estratègies que ens poden ajudar a aconseguir-ho i, que per tant, afavoriran la capacitat empàtica: l'escolta activa i les paràfrasis.

Suggerències per a l'**escolta activa**:

- Deixar parlar: no podem escoltar si estem parlant.
- Fer que l'altre es senti còmode, tenint present la comunicació no verbal.
- Mostrar a l'altre que vols escoltar: escoltar per entendre i no per contradir.
- Eliminar les distraccions.
- Reflexar com percep el seu estat d'ànim: "sembles, interpreto...", "entenc que et sentissis així d'enfadada"
- Ser pacient. No interrompre al que parla. Donar temps perquè s'expressi.
- Controlar el temperament propi: una persona enutjada no interpreta adequadament les paraules.
- Mostrar serenitat davant les crítiques i les discussions.
- Reformular la informació que t'ha donat.
- Utilitzar el "feedback" constructiu: demanar i donar informació "i que més va passar?"

- Fer preguntes: això anima al que parla i mostra que l'estàs escoltant.

Per enviar un missatge d'escolta i enteniment es poden utilitzar **paràfrasis**: preguntes que s'emeten com afirmacions i inclouen el contingut clau del missatge de l'altra persona.

- Sembla que,....., (+ contingut clau)
- Segons he entès,.....,
- El que dius es que,.....,
- Sona com si,.....,

Les paràfrasis també poden ser utilitzades per augmentar el grau d'empatia emocional amb l'altra persona i facilitar l'expressió sincera i lliure dels seus sentiments si, en lloc d'incloure el contingut clau del seu missatge, completem la paràfrasis amb els sentiments que deduïm a partir de la informació verbal o no verbal de l'altra.

A l'igual que ens altres aspectes de l'educació socio-emocional, el desenvolupament de l'empatia depèn molt del **context familiar**, de com es van establir les primeres relacions amb les figures parentals, de la seguretat que van proporcionar aquestes relacions, del modelatge, de les tècniques disciplinàries i de la intervenció en els moments en què l'infant empatitzava amb els altres.

Per tal de contribuir al desenvolupament de l'empatia en el nostre alumnat, *el professorat hauríem de tenir incorporades les preguntes “Si fas això, com creus que es deu sentir l'altre?” “Que t'agradaria que t'ho fessin a tu?” demanant-ne resposta* (Carpena, 1998-99). Doncs, el mètode més efectiu per fomentar conductes compassives i tolerants en els infants no es basa en premis i càstigs, ni en “sermonets” sinó raonant amb cada infant com les seves accions afecten els sentiments dels altres.

2.4.1. Desenvolupament de l'empatia.

El desenvolupament de l'empatia estarà molt influenciat pel desenvolupament de la consciència i el control emocional exposats anteriorment, no obstant requereix desenvolupar una nova habilitat: la **comprensió empàtica**.

Al voltant dels cinc anys, els infants reconeixen els diferents signes emocionals de les altres persones i es tornen sensibles per descobrir quins són aquests sentiments, però encara les seves respostes són molt egocèntriques.

En infants de set anys comença a aparèixer la focalització en l'altre, encara que només a nivell descriptiu, és el que s'anomena **empatia cognitiva**. Aquesta es desenvolupa paral·lelament al pensament de perspectiva, és a dir, la capacitat de veure les coses des de la perspectiva d'un altre.

A partir dels onze anys, ja s'observen els **dos components de l'empatia: l'afectiu i el cognitiu**. S'estableixen associacions amb l'experiència pròpia, al mateix temps que s'amplien les habilitats per situar-se en la perspectiva de l'altre. Els infants d'aquesta edat poden arribar a mostrar empatia amb persones mai vistes ni conegudes.

2.5. EL CONTROL DE LES RELACIONS.

En el control de les relacions s'utilitzen moltes de les habilitats que s'han exposat anteriorment, així és important per tal de relacionar-se positivament amb els altres, tenir un bon nivell de consciència emocional, saber expressar i controlar les emocions adequadament, tenir desenvolupada l'empatia, fer un bon ús de les habilitats comunicatives,.... Totes aquestes habilitats són imprescindibles quan ens relacionem, però es tornen indispensables quan es presenta un conflicte i volem solucionar-lo constructiva i positivament.

Si entenem el conflicte com una confrontació d'interessos, percepcions o actituds entre dues o més parts, hem de comprendre que en qualsevol relació hi ha moments de conflicte i que aquest, a més, no és sempre negatiu. Hi ha ocasions en què el conflicte ens proporciona oportunitats de millorar, de créixer, d'evolucionar. Per tant, no l'hem d'evitar o eliminar del nostre entorn sinó que hem d'aprendre a resoldre'l positivament, si l'orientem correctament, permetent la satisfacció de totes les persones o alumnat implicat i afavorint el creixement personal i grupal, el conflicte serà vist com quelcom **positiu** que ens ajuda a evolucionar.

Cal entendre que tots els conflictes, siguin sobre el tema que siguin i comencin pel motiu que comencin, segueixen unes pautes comunes en el seu desenvolupament. Tot conflicte passa per tres **fases: l'escalada del conflicte**, on certs pensaments o mecanismes psicològics fan que ens bloquegem; **l'estancament**, on les parts involucrades comencen a comprendre que les circumstàncies difícilment poden empitjorar i s'esgoten; **la desescalada**, moment en què alguna de les parts fa el primer pas o demana ajut per sortir de la situació. Si tenim en compte que tot conflicte té aquest procés entendrem que la mateixa acció, les mateixes paraules, en un moment, més que ajudar, fan mal, i en d'altres, en canvi, són molt eficaces.

D'un conflicte, se'n pot sortir de diverses maneres: **resoldre'l, negociar-lo o deixar-lo latent**, el que s'obté de cada una d'aquestes conclusions és el següent:

- **Resoldre'l:** Les parts del conflicte aconsegueixen trobar la manera de fer desaparèixer les causes que el van generar. La relació en surt enfortida o es trenca.
- **Negociar-lo:** Hi ha conflictes que no es poden resoldre, però sí negociar. La negociació és útil per evitar conflictes irresolubles o per tallar-los abans no produeixin un mal més gran.
- **Deixar-lo latent:** L'agressivitat o l'evitació són maneres de conviure amb un conflicte no resolt, a més, un conflicte latent sempre pot tornar-se a manifestar, per tant, sempre que es pugui s'ha d'intentar que aquesta no sigui la conclusió d'un conflicte.

2.5.1. Estratègies per resoldre un conflicte constructiva i positivament.

Un conflicte s'hauria de procurar resoldre mitjançant el diàleg, la reflexió i la negociació, arribant a acords que agradin a totes les parts implicades. És important en un conflicte que ningú surti perdent, doncs, en aquest cas el conflicte tornarà a sorgir posteriorment degut a la insatisfacció de la persona perdedora.

Perquè pugui arribar a donar-se el cas de què ningú perdi en el conflicte, les persones implicades han de mantenir una **actitud assertiva**. Ni una actitud agressiva, ni una actitud passiva ajuden a resoldre equitativament un conflicte. En el següent quadre comparatiu explico les característiques d'aquestes tres actituds.

Actitud assertiva	Actitud agressiva	Actitud passiva
• Expressa els punts de vista propis respectant els dels altres. • Expressa les necessitats, opinions, sentiments i creences de forma oberta, honesta i adequada. • Empatitza d'una manera adequada. • És capaç de demanar perdó i de rebre'l.	• Mostra desacord, tot imposant les seves idees. • No accepta les crítiques. • Busca culpables. • No empatitza.	• Accedeix sense peticions. • Anteposa els drets dels altres als propis. • No mostra mai desacord. • Les crítiques se les creu ràpidament. • Té un gran sentiment de culpabilitat. • És massa empàtica.

Algunes de les **estratègies** que podem utilitzar per solucionar els conflictes són: negociació, facilitació, mediació o arbitratge. Qualsevol d'aquestes estratègies implica l'aprenentatge previ d'**habilitats de comunicació** (escolta activa, expressió verbal i no verbal) i d'**habilitats cognitives** (les cinc capacitats cognitives de Spivach i Shure). Per tant, abans de portar a terme aquestes estratègies amb el nostre alumnat, hem de procurar que hagi desenvolupat algunes d'aquestes habilitats, així com paral·lelament hem d'anar reforçant l'aprenentatge d'aquestes.

2.5.1.1. Negociació.

Es tracta d'analitzar el conflicte, negociar-lo i ser capaç d'aconseguir un acord i una solució satisfactòria per a totes les parts implicades.

Aquest procés es farà sense intervenció de terceres persones i consta de les següents parts:

- Identificació del problema: Cada part exposa, des del seu punt de vista, quin és el problema i què li agradaria aconseguir per solucionar-lo. Per portar a terme aquesta part del procés és important haver desenvolupat el pensament causal.
- Recerca de possibles solucions: Després de resumir com es veuen les raons i sentiments de totes les parts implicades en el conflicte, es plantegen moltes solucions diferents. Per portar a terme aquesta part del procés és important haver desenvolupat el pensament alternatiu.
- Escollir una solució: Després d'analitzar les conseqüències de cada possible solució, s'escull la que es creu millor per a tothom i es planifiquen els passos a seguir per tal de portar-la a terme. Per portar a terme aquesta part del procés és important haver desenvolupat el pensament conseqüencial i de mitjans-fins.
- Actuar i aplicar la solució acordada: Portar a la pràctica el pla d'acció tot analitzant el seu funcionament.
- Analitzar els resultats obtinguts: Si els resultats són satisfactoris, reconèixer els èxits i definir com han estat possibles. Si els resultats no són satisfactoris, proposar canvis.

2.5.1.2. Facilitació.

Una tercera persona ajuda a les parts implicades en el conflicte, però només els facilita la reunió i la comunicació.

2.5.1.3. Mediació.

Una tercera persona es preocupa bàsicament del procés de negociació, però el contingut i la solució és cosa de les parts implicades en el conflicte. S'acostuma a utilitzar la mediació entre iguals i és més útil a secundària que a primària.

El procés a seguir seria el següent:

- S'estableixen les condicions prèvies: les parts implicades en el conflicte accepten el procés de mediació i la persona mediadora presenta les normes: no insultar-se, no interrompre, estar disposat a complir els acords.
- Ha de quedar clar que la persona mediadora té la funció d'ajudar a buscar la solució, sense posicionar-se i donant a cada part un espai.
- Cada part implicada defineix el conflicte, els seus sentiments i què vol aconseguir.
- Cada part implicada defineix el conflicte des del punt de vista de les intencions i sentiments de l'altra.
- La persona mediadora, tenint en compte tot el que s'ha exposat, planteja diverses solucions.
- Les parts implicades negocien i decideixen.
- Es resumeix i es concreta l'acord en un contracte.

2.5.1.4. Arbitratge.

Si no s'ha solucionat el conflicte mitjançant les estratègies anteriors, una tercera persona, després d'escoltar a les persones en conflicte, pren una decisió que totes les parts implicades han d'acceptar.

És important tenir present que les estratègies de negociació i mediació perden efectivitat davant d'una **situació de desequilibri** de poder entre les persones en conflicte. Davant d'un conflicte del nostre alumnat es poden donar situacions de superioritat, per exemple, degut a liderats, intimidació o major autoestima. Per tant, si observem que en la negociació o mediació d'un conflicte, un alumne o una alumna ha sortit perdent, pot ser convenient imposar un arbitratge i d'aquesta manera vetllar pels interessos del més dèbil.

2.5.2. Actitud del professorat davant d'un conflicte.

És molt important davant d'un conflicte **no deixar-se portar per l'aparença**, no interpretar-lo com un fet present, sinó com el resultat d'una **història relacional**. Per tant, el professorat, davant d'un conflicte haurà de procurar:

- Conèixer el motius reals que han provocat l'aparició de la situació i del conflicte.
- Conèixer a l'alumnat implicat, així com el seus antecedents.
- Valorar i conèixer la percepció del problema de cada part implicada en el conflicte, així com dels possibles companys i companyes que han observat la situació.
- Conèixer i valorar els beneficis o els objectius que cada persona implicada busca en la situació conflictiva.

- Buscar i atendre les propostes de solució de tot l'alumnat implicat.

Per tant, el professorat assumirà el paper de guia durant el procés de resolució dels conflictes de l'alumnat, amb l'objectiu de què els infants arribin a ser autònoms en la resolució dels seus problemes. El que no pot fer el professorat és girar-se d'esquena, ni fer els ulls grossos quan s'observen agressions, o quan se'n té notícia. S'ha de procurar aprofitar aquestes situacions per fer reflexionar, ajudar a controlar les emocions i a buscar accions per solucionar els conflictes que no siguin ni l'agressió ni la retirada.

2.6. AUTOESTIMA.

L'autoestima és el fonament sobre el que es sustenta el nostre benestar personal. L'autoestima és la base del desenvolupament positiu de les relacions humanes, de l'aprenentatge, de la creativitat i de la responsabilitat personal.

És molta la influència d'una bona autoestima en els aprenentatges, doncs quan augmenta l'autoestima, l'ansietat disminueix i permet que l'infant participi en les tasques d'aprenentatge amb més motivació. A més, en varis trastorns infantils, com per exemple, dèficit d'atenció, impulsivitat o quadres d'ansietat, s'hi detecta manca d'autoestima.

L'autoestima està molt relacionada amb l'**autoconcepte**, però cal no confondre els dos termes. Mentre l'autoconcepte té a veure amb la dimensió cognitiva i descriptiva del jo, l'**autoestima** es refereix a la dimensió valorativa, què sento respecte a com sóc, en quina mesura valoro les meves característiques, fins a quin punt estic orgullós o orgullosa de les meves capacitats i èxits, i em sento avergonyida o avergonyit per les meves limitacions i fracassos. L'autoestima, per tant, és un sentiment que es va formant i modificant al llarg de la vida, que no és sempre constant, sinó que pateix alts i baixos.

L'autoestima és una **realitat psicològica multidimensional**, així podem parlar de què existeix una **autoestima física** (valoració de l'aspecte físic i de les destreses i habilitat corporals), una **autoestima social** (valoració de la relació amb les figures parentals, els companys i les companyes i amb les persones significatives), una **autoestima acadèmica** (valoració del rendiment acadèmic) i, per últim, una **autoestima global**. Aquesta autoestima global no es determinarà només per la mitjana entre totes les altres, sinó que dependrà de la importància que la persona atribueixi a cada dimensió. Aquesta multidimensionalitat de l'autoestima es va formant amb l'edat, per tant, és probable que en els primers anys de vida no observem aquesta diferenciació d'autoestimes tant clarament.

L'autoestima està, per tant, íntimament relacionada amb els objectius que una persona es proposi i amb la importància que atorgui a determinants continguts enfront d'altres. Així, una persona obtindrà una **autoestima alta** quan la distància entre la realitat i les seves aspiracions i desigs sigui curta o inexistent, en canvi, obtindrà una **autoestima baixa** quan cregui que el que ha aconseguit o el que és capaç de fer està allunyat dels seus objectius i il·lusions.

A part de les **oscil·lacions** circumstancials que pot patir l'autoestima relacionades amb experiències concretes que per a una persona són en el seu moment significatives, també existeixen oscil·lacions normatives relacionades amb el seu propi desenvolupament i que cal tenir presents. Així, fins als vuit anys aproximadament ens trobem amb una tendència a valorar-se a si mateix de manera idealitzada, no sempre coincidint amb les dades de la realitat. En aquesta edat, a partir de la comparació amb les companyes i els companys, l'autoestima baixa com a conseqüència d'un major

realisme. Al cap de poc temps, torna a incrementar-se, però tornarà a baixar entre els onze i els tretze anys, coincidint amb les transformacions de la pubertat que tanta incertesa genera en lo físic, lo cognitiu, lo afectiu i lo social.

Tal i com hem anat veient en molts altres aspectes de l'educació socio-emocional, també un dels determinants més influents en l'autoestima és **l'educació familiar**. L'estil d'educació familiar més relacionat amb l'autoestima elevada és el perfil de tipus democràtic, que consisteix en un alt nivell d'afecte i comunicació juntament amb un alt nivell d'exigències i control. En els estils educatius permissius la satisfacció dels altres amb nosaltres està menys lligada als propis mèrits, als propis èxits, als propis esforços i, per tant, als sentiments de satisfacció i orgull. En el cas dels estils autoritaris o indiferents, l'escassa o nul·la presència d'afecte influirà negativament en l'autoestima.

Al voltant dels vuit anys, començaran a influir i a ser també un aspecte determinant de l'autoestima **el grup d'iguals**, doncs serà a través de la comparació amb elles i ells que l'infant anirà creant una autoestima més realista.

Per últim, una altra font d'informació significativa per a l'autoestima dels infants som **el professorat**, ja que constantment transmetem missatges importants per l'autoestima a través de la manera com ens dirigim a l'infant, la confiança que mostrem en la seva capacitat, la valoració que fem de les seves aportacions i preguntes,... Podem influir negativament en l'autoestima del nostre alumnat si utilitzem actituds o comentaris denigradors en presència de figures significatives per ell, com poden ser els seus companys i les seves companyes.

Degut a que l'autoestima és un sentiment que s'expressa sempre amb fets, presento a continuació un quadre compartiu entre les característiques que presenta un infant amb l'autoestima alta i un infant amb l'autoestima baixa, el qual ens pot ajudar a identificar el grau d'autoestima de què disposa el nostre alumnat.

INFANTS AMB AUTOESTIMA ALTA	INFANTS AMB AUTOESTIMA BAIXA
Està orgullós dels seus èxits.	Menysprea les seves virtuts naturals.
Actua amb independència.	Es compara amb els altres i creu que són millors.
Assumeix responsabilitats amb facilitat.	Dóna la culpa de la seva pròpia debilitat als altres. Sent que els altres no el valoren.
Sap acceptar les frustracions.	Es posa a la defensiva i es frustra fàcilment. Es sent impotent.
Accepta nous reptes amb entusiasme.	Evita les situacions que li provoquen ansietat.
Es sent capaç d'influir en els altres.	Es deixa influir pels altres amb facilitat.
Mostra amplitud d'emocions i sentiments.	No mostra amplitud d'emocions i sentiments.
Expressa la seva opinió o punt de vista.	Expressa l'opinió o el punt de vista que ha escoltat en els altres.
Es fixa objectius realistes.	Es fixa uns objectius massa elevats, que mai assoleix.

2.6.1. Aspectes que poden afavorir l'autoestima dels nostre alumnat.

Per començar hem de **conèixer l'infant**, les seves capacitats i les seves limitacions. A partir d'aquí, hem d'aplaudir i **reforçar els seus èxits**, però també hem d'analitzar els seus fracassos per **proporcionar-li estratègies i recursos** per avançar i millorar.

En el desenvolupament de l'autoestima hi intervenen quatre aspectes claus: la vinculació, la singularitat, el poder i els models i pautes. Tot i que els quatre aspectes estan interrelacionats entre ells, a través de l'observació del nostre alumnat en cada un d'aquests aspectes i d'intervenir per tal de millorar aquell aspecte que considerem oportú, podem aconseguir millorar la seva autoestima.

Explicaré a continuació en què consisteix cada un d'aquests aspectes claus, quines actituds ens poden fer adonar de què en aquell infant hi ha una mancança, així com unes pautes d'intervenció per tal de què aquesta mancança es redueixi o desaparegui. És important tenir en compte que tots els infants, en alguna ocasió, manifesten les actituds que exposaré com a significatives per detectar mancances, però tant les figures parentals com el professorat hem d'intentar descobrir els comportaments reiterats, la intensitat de l'expressió i el número de situacions significatives per tal de decidir si existeix alguna mancança i s'ha d'intervenir.

2.6.1.1. La vinculació.

És el resultat de la satisfacció que la persona obté d'establir vincles que són importants per a ella i que els altres també reconeixen com a importants.

Aquestes vinculacions van més enllà de les pròpies relacions humanes, els vincles amb llocs i objectes (d'aquí prové el gran interès per les col·leccions) es converteixen en elements importants en els sentiments dels infants. També és important, que les altres persones mostrin afecte per aquelles persones o coses amb les que ell estableix les seves relacions.

Com actua un infant amb manca de vinculació:

- No fa gaires esforços per incorporar-se a les activitats familiars, fins i tot, pot mantenir actituds negatives cap a la família i desmerèixer els èxits dels seus components.
- Si el número de participants en una activitat és elevat, es manté al marge sense participar.
- Resistència a la comunicació.
- L'amistat és molt important però, al mateix temps, mantenen cap a les amistats actituds ambivalents.
- No manifesten el dolor o el manifesten de manera agressiva.
- Acostumen a semblar "ganduls" perquè no s'ofereixen voluntàriament per ajudar.
- Sembla que es relacionin però, en canvi, no mantenen cap relació. Aquesta situació es tradueix normalment en entremetre's en el món adult.
- A vegades són tímids i introvertits, però d'altres són exigents o agressius, doncs busca relacionar-se o que se'l reconegui a través de ser sorollós, menysprear, voler ser el primer, etc.
- Sovint, sembla que tingui poca capacitat d'atenció, doncs no dedica l'atenció a les tasques escolars sinó als altres i a ell mateix.
- Quan les relacions humanes li resulten esgotadores, es reprimeix per a relacionar-se preferiblement amb objectes.

Com podem augmentar en l'infant el seu grau de vinculació:

- Demostrar-li afecte a través del contacte físic, intentant sempre respectar quan i com l'infant vol que el toquin.

- Mostrar-li un rostre amable.
- Fer-li notar a l'infant, a través de paraules, que ens sentim bé al costat seu.
- Alabar-lo de manera concreta.
- Donar a conèixer a l'infant quan el seu comportament positiu té un bon resultat en els altres.
- Compartir els propis sentiments amb ell, doncs necessita comprendre que els sentiments dels adults no sempre són conseqüència del què ell fa, així com quines són les seves actituds que provoquen sentiments negatius en els adults.
- Compartir amb ell interessos, aficions, activitats o experiències.
- Escoltar-los sense jutjar-lo, practicar l'escolta activa.
- Realitzar alguna activitat perquè l'infant vegi reconegudes les seves necessitat o interessos.
- Procurar no interrogar a l'infant si és molt tímid, ja que pot patir molta ansietat. En un inici, amb un simple comentari ja pot sentir-se reconegut.
- Donar oportunitats perquè els components del grup classe treballin, juguin junts i comparteixin els seus assumptes personals.
- Establir normes per a tothom que millorin el grau de vinculació.
- Repartir responsabilitats i tasques entre tots els components del grup.
- Fomentar les solucions positives dels problemes, ja que els conflictes no resolts destrueixen la sensació de vinculació.

2.6.1.2. La singularitat.

És el resultat del coneixement i respecte que el subjecte sent per aquelles qualitats o atributs que el fan especial o diferent, recolzat pel respecte i l'aprovació que rep dels altres per aquestes qualitats.

Perquè un infant es senti singular se li han de proporcionar moltes oportunitats per expressar-se verbal, artística, física i lúdica, a més de complir amb les seves obligacions. Els infants poden sentir-se singulars pel què fan amb el seu cos, les habilitats que tinguin, el seu aspecte, el seu origen, les seves aficions o interessos, el que saben, el que fan, el que pensen o el que creuen.

Com actua un infant amb manca de singularitat:

- Acostuma a restringir la seva imaginació.
- Menteix sense imaginació i imita el que els altres fan en lloc de crear les seves pròpies fantasies. Se li ha de dir amb exactitud com ha de fer les coses.
- Busca el reconeixement i l'elogi que no ha obtingut i per més que se'l renyí o se'l castigui no modificarà el comportament.
- Acostumen a no acceptar que se'ls esculli per alguna activitat, en canvi, intenten cridar l'atenció quan són els altres el centre de totes les mirades o quan els altres estan en plena activitat creativa.
- El seu comportament és "regressiu".
- Es sentirà més a gust amb lo habitual que amb lo que no està acostumat.
- No aportarà gaires idees en la resolució dels conflictes.
- S'adapta als desigs dels altres infants o adults, doncs no assumirà el liderat sinó està segur d'obtenir l'aprovació dels altres, però li provocarà molta ansietat no ser capaç d'atraure l'atenció del professorat o de les figures parentals si aquestes estan ocupades.
- Li costa acceptar un elogi públic i té tendència a desmerèixer les seves pròpies actuacions.
- Tendeix a expressar les seves emocions d'una manera bastant monòtona.

Com podem augmentar en l'infant el seu grau de vinculació:

- Engrescar-lo a expressar idees que siguin diferents de les nostres i fer-li sentir que els hi respectem tot i no estar-hi d'acord.
- Transmetre a l'infant que se l'accepta a ell, però que no se li accepten les seves accions quan aquestes no són apropiades.
- Mostrar-li en què consisteix el que té d'especial o diferent.
- Permetre que realitzi les coses a la seva manera, sempre que no ofengui als altres i respecti els seus drets.
- Donar-li oportunitats perquè s'expressi creativament.
- No ridiculitzar-lo ni avergonyir-lo. Quan se li posen límits, se li ha d'explicar que no es tracta de censurar el seu caràcter ni la seva personalitat, sinó els seus actes.
- Ajudar-lo a trobar maneres acceptables d'expressar-se i quan utilitzi correctament una alternativa positiva que nosaltres li hem ofert, reforçar la seva actitud amb elogis i reconeixement.
- Utilitzar l'elogi en privat.
- Provocar en alguna ocasió que tingui l'oportunitat de fer una tasca que li agradi molt i que sàpiga fer molt bé.

2.6.1.3. El poder.

És la conseqüència de què els infants disposen de mitjans, capacitats i oportunitats que poden modificar les circumstàncies de la seva vida. Tenir sensació de poder significa que l'infant sent que pot exercir alguna influència sobre el que li passa en la vida.

Com actua un infant amb manca de poder:

- Sembla tossut i manaire, però evita fer-se responsable dels altres.
- Abandona amb facilitat davant d'una desil·lusió, doncs no és capaç d'afrontar la frustració.
- Acostuma a ser incompetent físicament degut a l'ansietat que li provoca tensions en el cos.
- Evita acceptar responsabilitats.
- Demostra poca iniciativa.
- Evita qualsevol repte, encara que la tasca sigui molt senzilla. Pot semblar "gandul", en canvi, li té més por al fracàs que al fet de què les figures parentals s'enfadin.
- Acostuma a tenir poc control emocional.
- Procura compensar la manca de poder intentant controlar als altres.

Com podem augmentar en l'infant el seu grau de poder:

- Fer-li saber quan ha estat responsable i quan ha actuat amb responsabilitat.
- En ocasions, donar-li diferents opcions perquè ell pugui triar.
- Fer-li saber que ell és el responsable dels seus sentiments.
- Ensenyar-li com pot influir en els altres de manera positiva. Uns bons modals, senzills, apresos i reforçats per la pràctica quotidiana, són la base més útil per obtenir bones relacions.
- Ensenyar-li a esperar el seu torn, a no interrompre i a fer que els altres no es sentin incòmodes.
- Ajudar-lo a prendre conscientment les seves decisions i fer-li veure que el que li succeeix és conseqüència de la seva decisió.
- Ensenyar-li mètodes millors de resolució de conflictes, oferint ajuda en lloc d'oferir consell de manera immediata.

- Organitzar activitats de manera que ell pugui obtenir èxit, oferint els mitjans necessaris per portar-la a terme i fraccionant l'activitat en passos més petits si aquesta és complicada.
- Ajudar-lo a establir límits per a ell i per als altres, establint uns límits raonables per a nosaltres mateixos i ajudant-lo a dir que no a coses que puguin no ser-li favorables.
- No modificar les normes sense discussió o sense avís previ.
- Deixar que participi en les decisions importants que li afecten.
- Si se li dóna la responsabilitat de realitzar una tasca, se li ha de donar també un ampli ventall de possibilitats de decidir com fer-la, sempre que la perfecció exigida i les limitacions de temps estiguin clares.
- Tant se li han d'estimular les capacitats o habilitats que posseeix com estimular-lo perquè accepti reptes més complicats i majors responsabilitats.

2.6.1.4. Els models i pautes

Són els punts de referència que doten a l'infant dels exemples adequats i pràctics, que li serveixen per establir la seva escala de valors, els seus objectius, ideals i models propis. Els infants adopten models (humans, filosòfics o pràctics) de manera inconscient i els que més els influeixen són aquells que han adoptat en situacions de gran contingut emocional. Al ser inconscient l'adopció de models, els infants aprenen molt més del què veuen que del què se'ls diu.

Com actua un infant amb manca de models i pautes:

- Presenta confusió crònica i es desinteressa molt ràpidament de la majoria de tasques.
- La desatenció és la conseqüència de l'absència generalitzada d'objectius.
- Passa d'una activitat a una altra i no acaba mai a prop de l'objectiu al que es dirigeix inicialment. Aquesta absència de claredat respecte als objectius també es nota en com explica el que està fent: li costa molt donar una idea clara o comentar els seus objectius, encara que anteriorment se li hagin explicat quins eren.
- Juntament a la confusió acostumen a associar-se depressions o ansietats.
- Acostuma a ser bastant desorganitzat i desendregat.
- Acostuma a passar-ho malament a l'hora de prendre decisions i és habitual que es fixi més en qüestions marginals o de poca importància en lloc de tenir en compte els factors més importants.
- S'entossudeix en què només hi ha una manera de fer les coses.
- Presenta molt poca tolerància a l'ambigüitat: quan les coses estan poc clares es torna ansiós i es retreu amb rigidesa o abandona.
- Sovint s'obsessiona amb el temps i no li resulta fàcil canviar els horaris. El treball se li acumula perquè no sap prioritzar.
- Sovint s'exigeix i exigeix als altres una perfecció gens realista i, per tant, s'assegura el fracàs o una relació problemàtica amb els altres.
- És possible que sovint se'l consideri mentider o hipòcrita, però ell no acabarà d'entendre per què.
- Acostuma a retirar-se davant d'experiències noves.
- Acostuma a imitar a qui li resulti important, sigui un/a company/a o una persona adulta.

Com podem augmentar en l'infant el seu grau de models i pautes:

- Ajudar a l'infant a què entengui les seves creences.
- Compartir amb l'infant les pròpies creences.

- Ajudar-lo a establir objectius raonables i possibles d'aconseguir. El pot ajudar tenir objectius a curt termini i relacionats amb coses que ha de fer.
- Ajudar-lo a veure les conseqüències del seu comportament, tot provocant que pensi el que haurà de fer i fent-li veure altres alternatives.
- Donar-li a conèixer exactament que s'espera d'ell i com pot aconseguir-ho.
- Ajudar-lo a ampliar el seu camp d'experiències.
- Procurant ser un bon model per a l'infant.

3. L'EDUCACIÓ SOCIO-EMOCIONAL VINCULADA A L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA

Tot i que l'educació socio-emocional està present en qualsevol moment de la vida del nostre alumnat, per tant, l'hem de tenir present realitzant qualsevol activitat escolar i dins de totes les àrees, les **característiques peculiars de l'àrea** d'educació física: marcat caràcter procedimental, gran interacció entre els i les participants, contacte físic directe, existència de gran quantitat d'estereotips socials, etc. fan que siguin moltes les oportunitats per treballar aquest eix transversal, al mateix temps que es produeixen més conflictes que en altres àrees, els quals depenent de com siguin resolts poden convertir-se en un interessant recurs per educar social i emocionalment al nostre alumnat.

Tant si volem com si no volem, educarem socio-emocionalment als nostres infants a través del nostre **currículum ocult**, és a dir, del llenguatge que utilitzem, de l'actitud que adoptem en les diferents situacions de la convivència escolar, del nostre llenguatge corporal, les nostres mirades, etc., per tant, hem de vetllar perquè a través d'aquests aspectes ens convertim en un bon model per a ells i elles.

No obstant, no ens hauríem de conformar simplement de vetllar per transmetre un bon currículum ocult, sinó que és molt important que també reflectim en els **objectius i continguts** de la nostra programació aspectes d'educació socio-emocional per tal de treballar-los en les diferents activitat que es portin a terme en les sessions d'educació física. Tots els recursos que fins ara s'han exposat en l'anterior capítol poden ser utilitzats per treballar aquest eix transversal, tant a través de la nostra proposta d'activitats, per exemple, acabant algunes activitats amb l'expressió de com s'han sentit els infants durant la seva execució, com a través de la manera com tractem els diferents conflictes que se'ns presenten durant la realització de les activitats.

Dels diferents **blocs de continguts** que componen el currículum d'educació física, n'hi ha dos: "Control i Consciència Corporal" i "Expressió Corporal i Dramatització" que poden ser altament aprofitats per treballar l'educació socio-emocional. En aquest estudi em centraré en el de "**Control i Consciència Corporal**", el qual a simple vista ja ens adonem de què està molt relacionat amb l'educació socio-emocional, doncs dos dels seus continguts: respiració i relaxació, són recursos molt utilitzats a l'hora de controlar les emocions i aconseguir la calma necessària per a mantenir l'atenció o resoldre constructiva i positivament un conflicte.

La **metodologia** influirà molt en què es treballin més o menys aspectes d'educació socio-emocional, no serà el mateix si utilitzem l'assignació de tasques, en què nosaltres diem a l'alumnat què ha de fer i ell simplement ha de reproduir el model, que el descobriment guiat, en què l'alumne ha de trobar quina resposta és per a ell o ella més eficaç d'entre varies possibilitats. Tot i que en ocasions concretes l'assignació de

tasques ens pot ser d'utilitat, optarem majoritàriament pel **descobriment guiat** ja que permet tractar a l'infant globalment, tot millorant motriument, cognitivament, socialment i emocionalment.

Podem fer ús, tant de l'assignació de tasques com del descobriment guiat, a través d'una metodologia individualista, competitiva o cooperativa, prioritzant en aquest cas la **metodologia cooperativa**, la qual exposaré més endavant detalladament.

També descriure com fer ús dels conflictes perquè aquests es converteixin en quelcom positiu i educatiu, tant treballant-los des de la prevenció, educant les actituds causants d'aquests, com aprofitant-los quan sorgeixen perquè puguin constituir-se en un aprenentatge pels infants.

3.1. UNA METODOLOGÍA PER TREBALLAR L'EDUCACIÓ SOCIO-EMOCIONAL: LA METODOLOGÍA COOPERATIVA

Una activitat es considera cooperativa quan requereix la participació de tots els components d'un grup per aconseguir un **objectiu comú**, per tant, els infants que hi participin hauran de disposar d'habilitats socials, al mateix temps que es millorarà la seva educació socio-emocional durant l'execució de l'activitat. Aquest ja és un bon motiu per incloure-les dins de la programació d'educació física, no obstant encara ens proporcionen més avantatges, que seguidament enumeraré, per tant, pot resultar molt interessant impregnar les nostres sessions d'educació física d'una metodologia cooperativa.

Segons alguns autors que han estudiat els **avantatges** de la metodologia cooperativa en front d'una metodologia individualista o competitiva com Terry Orlick, Matt Weinstein i Joel Goodman, Steve Grineski, Donald Glover i Daniel Midura, Sandra Gibbons i Kathie Black, Eliana Rossetti, Javier Fernández, Carlos Velázquez i M^a Immaculada Fernández (Velázquez, 2004), els següents motius ens justifiquen que prioritzem la metodologia cooperativa:

- Desenvolupa les habilitats socials, potenciant les relacions interpersonals positives i augmentant l'empatia.
- Els valors de solidaritat, cooperació i pau apresos en les activitats cooperatives són aplicats en altres contextos de la vida real.
- Afavoreix la capacitat de l'alumnat per treballar en equip.
- Promouen la participació, fins i tot de l'alumnat menys hàbil motriument.
- Permet a tot l'alumnat tenir experiències d'èxit mitjançant la pràctica motriu, el que repercuteix en un augment de l'autoestima.
- S'aconsegueix el mateix rendiment motor que utilitzant altres metodologies.

Tot i això, degut sobretot a l'experiència prèvia de l'alumnat, fins i tot una activitat cooperativa es pot convertir en competitiva o pot ser font de conflictes sinó es treballen conjuntament les habilitats socials, el reforç de conductes positives, l'avaluació compartida, el diàleg col·lectiu i la reflexió grupal.

1.1.3. Reptes físics cooperatius.

De totes les activitats que es poden realitzar mitjançant la metodologia cooperativa, la més completa de totes són els reptes físics cooperatius, en els quals el grup ha de resoldre un problema de solucions múltiples, ja que en qualsevol repte físic cooperatiu hi trobem tres **components** (Fernández i Velázquez, 2005):

- *Conceptual: Fa referència al problema que el grup ha de resoldre i a les possibles respostes per aconseguir-lo.*

- *Motriu: Fa referència a l'execució motriu de les diferents solucions i a les capacitats físiques, habilitats i destreses necessàries perquè l'esmentada solució sigui un èxit.*
- *Afectiu-relacional: Fa referència als diferents factors intrapersonals o interpersonal que, d'alguna manera, repercuteixen en l'èxit o fracàs de la tasca encomanada: pors de determinades persones davant la tasca, capacitat de comunicació grupal, habilitats socials, etc.*

Aspectes a tenir en compte a l'hora de plantejar reptes físics cooperatius:

- **Activitats prèvies:** Cohesionar el grup abans d'introduir-lo en els reptes cooperatius mitjançant activitats cooperatives orientades a incrementar el coneixement i la confiança entre l'alumnat.
- **Components del repte:** Augmentar progressivament el component conceptual dels reptes, adquirint més importància la comunicació i la negociació grupal a mesura que es té més experiència.
- **Mida del grup:** Començar per utilitzar grups petits i anar augmentant la mida del grup progressivament, procurant evitar que cert alumnat assumeixi el protagonisme de la majoria de les accions.
- **La presentació del repte:** Ha de quedar clar l'objectiu que es pretén, les normes i les penalitzacions en cas d'incompliment de les normes.
- **La presentació pot ser verbal o mitjançant fitxes d'activitat** que el grup ha de llegir, adequant-se sempre a l'edat dels infants.
- **Paper del professorat:** Es converteix en guia de l'alumnat en el seu procés d'aprenentatge per descobriment, reorientant la recerca a través de preguntes, en cas, de què el grup no trobi cap solució.
- **Una altra funció és valorar la qualitat del treball en grup** per procurar que els grups treballin de manera democràtica i cooperativa, afavorint la implicació de tots els seus membres en tot el procés, des de la comprensió del problema fins a l'execució de la solució més eficaç per resoldre'l, passant pel plantejament i anàlisi d'altres solucions possibles.
- **També ha d'estar atent perquè els grups adoptin les mesures de seguretat oportunes.**
- **Reflexió final:** Aquesta part de l'activitat és molt important en els reptes físics cooperatius. Es tracta de provocar que tot el grup reflexioni sobre el que ha passat en la realització dels reptes. En ocasions, l'alumnat per si sol ja aportarà tots els elements interessants a destacar de l'activitat que acaben de realitzar, en d'altres ocasions el professorat pot utilitzar preguntes que facilitin la reflexió, com per exemple (Fernández i Velázquez, 2005):
 - *Heu escoltat alguna paraula o expressió negativa sobre alguna cosa o algú?*
 - *Tothom s'ha sentit segur realitzant l'activitat?*
 - *Tothom ha tingut prou temps d'activitat?*
 - *Tothom s'ha sentit satisfet o satisfeta i bé amb ell o ella mateixa com a resultat de la seva participació?*
 - *Tothom ha tingut prou "repte" en les activitats?*
 - *Tothom està motivat per a continuar participant així?*
 - *Com us heu sentit durant les activitats?*
 - *Què ha estat el millor de les activitats?*
 - *Què heu après de les activitats d'avui?*
 - *Com es poden traspasar les coses bones de les activitats a fora de la classe?*
 - *Què es pot fer el proper dia?*

Quan ens interessi, per les característiques pròpies d'un grup, podem conduir aquesta reflexió cap a aconseguir més sentiment de pertinença al grup, més

sentiment de competència, més sentiment d'autoacceptació, més identitat personal, o bé promoure el joc net i el respecte de les normes.

1.1.4. Estratègies per crear un clima cooperatiu en activitats individuals o competitives.

Tot i el gran interès de la metodologia cooperativa, també és important incloure activitats individuals o competitives en la programació d'educació física, doncs a través d'ella també s'eduquen aspectes com acceptar la frustració en la derrota o donar més importància a la participació que al resultat. No obstant, hem de procurar que les actituds de l'alumnat siguin cooperatives tot i tractar-se d'activitats individuals o competitives, per això podem utilitzar tota una sèrie d'estratègies.

Estratègies per promoure actituds cooperatives en activitats competitives:

- Promoure la participació independentment de les capacitats de cadascú:
 - Introduir un major nombre de mòbils, per exemple, més pilotes.
 - Reduir la mida del grup.
 - Aplicar "handicaps", per exemple, dificultant la participació dels infants que ja han puntuat.
 - Delimitar espais d'acció per a cada participant.
 - Introduir la norma "tothom l'ha de tocar".
 - Modificar el sistema de puntuació.
- Desvincular el joc del resultat:
 - Canviar els jugadors o les jugadores d'equip durant el joc, per exemple, quan puntuen.
 - Reduir al mínim la possibilitat de guanyar, introduint alguna norma que dificulti molt la victòria, per exemple, haver d'aconseguir molts punts consecutius.
 - Tempteig per atzar, per exemple, quan un equip aconsegueix l'objectiu puntua segons un element d'atzar: un dau, una tarja, etc.
 - Jugar e empatar: A l'inici del joc es donen punts a cada equip i l'objectiu és aconseguir empatar.
 - Afavorir a l'equip que va perdent.
- Repartir el protagonisme, utilitzant activitats competitives en què les possibilitats d'èxit depenen de l'atzar o d'una estratègia d'equip.

La dificultat que ens podem trobar en activitats individuals és que, tot i no formar part de l'activitat, l'alumnat acabi comparant els resultats aconseguits per cadascú. En aquest cas, podem introduir la norma de comptar els punts que aconsegueix tot el grup. Amb aquesta estratègia a part d'aconseguir que no donin tanta importància a la puntuació individual, també es poden generar actituds de cooperació per tal d'ajudar a l'alumnat menys hàbil a aconseguir l'objectiu.

Per últim, podem proposar al mateix alumnat que cerqui modificacions per tal de què en l'activitat hi hagi més possibilitats per ajudar als companys i a les companyes. A part de poder-nos sorprendre amb les seves idees, estarem fomentant la reflexió.

1.1.5. L'avaluació dins de la metodologia cooperativa.

En la metodologia cooperativa adquireix molta importància el recollir l'opinió, les sensacions, els sentiments dels infants durant la realització de les activitats, així com promoure que reflexionin entorn les seves actituds dins del grup. Per tant, a més de l'avaluació que realitzem a través de la nostra observació, haurem d'incloure en

algunes ocasions autoavaluacions i coavaluacions de l'alumnat, com per exemple les que presento en les propostes següents:

- Repartir abans de començar les activitats tres targes per a cada alumne (una de vermella, una de taronja i una de verda). Després de cada activitat cadascú ha de treure una tarja valorant el grau de satisfacció, a partir del següent significat: tarja vermella vol dir "no m'ha agradat", tarja taronja vol dir "Està bé", i tarja verda vol dir "M'ha agradat molt" (Orlick, 1997).
- En finalitzar la sessió o una activitat en concret, donar a cadascú una fitxa autoavaluativa amb alguna o totes les següents preguntes (Orlick, 1997):
 - Quina cara tenies quan estaves jugant?



Fig. 4

- Què t'ha semblat com t'ha tractat els altres jugadors/es en el joc?
- Has ajudat al grup a realitzar bé el joc?
- Pensa en una cosa que hagi dit o fet que hagi contribuït a l'èxit del grup.
- Hi ha alguna cosa del joc que t'ha agradat especialment?
- Tens algun suggeriment que pugui fer més divertit el joc?
- Reflexionar en parelles o petits grups per tal de contestar a preguntes iguals o semblants a les anteriors, o bé per comentar dificultats, solucions que han trobat, suggeriments, adaptacions i preferències.

3.2. L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA DINS DE LA RESOLUCIÓ DE CONFLICTES.

Tal i com ja he comentant, la idiosincràsia de la nostra àrea fa que constantment ens trobem amb conflictes, però al mateix temps ens aporta eines per a prevenir-lo, solucionar-lo i reconduir-lo.

1.1.6. Conflictes més usuals dins de l'àrea d'educació física.

Conflictes que es poden observar en la relació alumne-alumne:

- Conflictes relacionats amb el sexisme o la discriminació deguda al sexe.
- Conflictes relacionats amb el nivell d'habilitat.
- Conflictes relacionats amb la prioritat de voler guanyar.
- Conflictes relacionats amb la cultura, sobretot amb la integració de l'alumnat immigrant.
- Conflictes relacionats amb la falta de respecte: agressivitat verbal o física.
- Conflictes relacionats amb el material: no voler compartir-lo,...

Conflictes que es poden observar en la relació alumne-professorat:

- Conflictes relacionats amb la manca d'hàbits higiènics.
- Conflictes relacionats amb la falta de respecte: no escoltar,
- Conflictes relacionats amb la participació: negativa a participar en les activitats de classe, no respectar les normes donades,...
- Conflictes relacionats amb el material: no tractar amb cura el material.

1.1.7. Eines per prevenir el conflictes.

A partir de l'anàlisi dels conflictes més usuals dins de l'àrea d'educació física, podem utilitzar una sèrie d'estratègies o bé procurar mantenir una actitud concreta davant del nostre alumnat, que ajudin a prevenir l'aparició d'aquests conflictes. A més, també aconseguirem, a través d'aquestes intervencions, educar en els valors de solidaritat, companyerisme, justícia, etc.

Eines per prevenir els conflictes relacionats amb el sexisme o la discriminació deguda al sexe:

- Equilibrar els continguts més atractius per al col·lectiu masculí i femení.

- Reflexionar sobre l'ocupació de l'espai de joc, ja que els nens acostumen a ocupar més espai i relegar les nenes a espais més reduïts.
- Promoure l'existència de grups mixtes en tot tipus d'activitats.

Eines per prevenir els conflictes relacionats amb el nivell d'habilitat:

- Amb l'alumnat menys hàbil físicament:
 - No permetre que se'l ridiculitzi, sobretot pels més hàbils.
 - Reforçar-lo en els seves qualitats per millorar la seva autoestima.
 - No avaluar només la condició física, sinó també el nivell conceptual i actitudinal.
 - Dialogar amb ell perquè no es senti marginat i gaudeixi de les activitats físiques segons les seves capacitats.

Eines per prevenir els conflictes relacionats amb la prioritat de voler guanyar:

- Modificar el concepte de competició, entenent-lo com un entorn que ens permet millorar i superar-nos en lloc de prioritzar la victòria.
- L'alumnat ha d'entendre que sense respectar les normes no es possible competir ni en la vida social ni en l'activitat esportiva. Per això, el professorat ha de ser intransigent quant al compliment de les normes del joc.
- En les activitats competitives vetllar perquè no hi hagi eliminació, modificant les normes del joc perquè hi hagi més participació de tothom, modificant els equips cada cert temps per evitar la rivalitat excessiva, és a dir, cercant actituds cooperatives dins de la competició.
- Ensenyar a guanyar i a perdre. Hem de tenir present que l'alumnat ja ha assumit aquest element fora de la institució escolar.

Eines per prevenir els conflictes relacionats amb la cultura, sobretot amb la integració de l'alumnat immigrant:

- Posar en pràctica activitats i jocs que tenen el seu origen en d'altres cultures pot ser una bona manera de que el nostre alumnat conegui i valori altres realitats culturals dins del respecte mutu en una societat intercultural, sobretot si estem treballant amb una realitat multicultural.

Eines per prevenir els Conflictes relacionats amb la falta de respecte: agressivitat verbal o física:

- Davant de l'agressió verbal, física o psíquica, existeix la submissió conformista de l'alumnat amb baixa autoestima. La denúncia és sovint considerada de covardia i el denunciant és un "chivato". L'alumnat ha d'entendre que l'acte covard es aprofitar-se de la força física o psíquica per portar a terme aquestes agressions.

Eines per prevenir els conflictes relacionats amb el material: no voler compartir-lo, no tractar-lo amb cura, etc.:

- Abans d'iniciar l'activitat, haver previst que es disposi del material suficient perquè tothom la pugui realitzar adequadament.
- Vetllar perquè el material que l'alumnat utilitzi en les sessions d'educació física es trobi en bon estat.

Eines per prevenir els conflictes relacionats amb la falta de respecte: no escoltar, etc.:

- Fomentar la comunicació i el consens en la presa de decisions. És important que l'alumnat participi en la presa de decisions respecte a temes com: dates d'exàmens, proposar normes internes per el funcionament i organització de la sessió, proposar sortides esportives, etc. Serà necessari que tothom tingui la possibilitat d'expressar-se i de què la seva opinió sigui respectada.

- Situar la nostra actuació entre normativa o empàtica segons el moment. És fonamental fer que es compleixin les normes de funcionament, però també hem d'adoptar postures que impliquin apropament i comprensió cap a l'alumnat. La primera serà fonamental dins de l'aula i en situacions de grup, mentre que la segona es sol portar a terme fora de l'aula i en situacions de comunicació individual.

Eines per prevenir els conflictes relacionats amb la participació: negativa a participar en les activitats de classe, no respectar les normes donades, etc.:

- Explicar les regles del joc i de les activitats amb claredat i assegurar-nos de què s'hagin entès.
- Crear un bon ambient de treball, tenint en compte les característiques de l'espai, l'hora del dia, la temperatura, etc.
- Utilitzar els reforços positius per a motivar a l'alumnat. En ocasions, si ens oblidem d'això, estem deixant passar l'oportunitat de millorar l'autoestima de l'alumnat. A més, ens serà útil per aquell alumnat que sovint se l'ha d'avisar, d'aquesta manera veurà que el professorat també és capaç de valorar les seves accions positives.

Altres eines per prevenir els conflictes:

- Cohesionar el grup: No hem de deixar que l'atzar cohesioni el grup i l'inici de curs és un bon moment per atendre aquests aspectes. Es pot fer mitjançant jocs de presentació, coneixement i confiança, amb dinàmiques que fomentin l'apressi propi (autoestima) o cap als altres.
Tothom necessita sentir-se acceptat i formant part d'un grup, i si no ho aconseguim poden sorgir conflictes posteriors. L'alumnat no integrat demanarà atenció i apressi, però ho farà de manera destructiva (molestant, cridant l'atenció) i, en la majoria dels casos, tampoc així aconseguirà ser acceptat.
- Procurar que no sempre es formin les mateixes parelles o grups, adoptant estratègies que permetin la interacció de l'alumnat, intentat evitar fer-ho sempre a dit: utilitzant números, formant parella amb la persona de la dreta, realitzant canvis constants de parella, etc.
- Desenvolupar la cooperació. Els jocs i els reptes cooperatius han de permetre al nostre alumnat descobrir en els seus companys i companyes (encara que tinguin formes de ser i de pensar diferents) la importància de la col·laboració per aconseguir objectius comuns.
- Programar els jocs progressivament de menor a major dificultat quant a la possibilitat de conflicte.
 - Jocs individuals d'aprenentatge d'habilitats i destreses motrius, mitjançant la manipulació d'objectes.
 - Jocs cooperatius, en els que tothom participa per aconseguir un objectiu comú.
 - Jocs sensorio-motrius de col·laboració-oposició. Són jocs d'equip on un grup coopera per aconseguir un objectiu davant d'un altre grup que intenta evitar-ho. És preferible iniciar-se en els jocs o esports on no es comparteix espai (voleibol,...) i progressar cap als que sí que es comparteix. (bàsquet,...)
 - Jocs i esports d'oposició, en els que s'enfronta un oponent a un altre. S'aconsellen els que disputen un objecte sense participació simultània (bàdminton,...)

En aquesta progressió no s'aconsellen activitats o jocs en els que la disputa es centra en un espai o en un cos a cos, tot i que existeixen bones experiències d'introducció d'activitats de lluita, inclús amb alumnat amb problemes conductuals i d'agressivitat.

- El joc és un recurs molt ric, tant per la prevenció com pel tractament del conflicte. Així, a través del joc, podem aconseguir:

- Crear un bon ambient i fomentar el companyerisme. Per aconseguir aquest objectiu trobem els següents tipus de jocs: jocs per aprendre els noms i familiaritzar-se amb aquests, jocs per compartir sensacions i sentiments, així com per evitar prejudicis, jocs de contacte directe, jocs cooperatius.
- Treballar la comunicació i els rolplayings de situacions conflictives. A través d'aquesta activitat es pretén dotar al grup de recursos per evitar que els conflictes acabin sent grans problemes sense solució. Per aconseguir aquest objectiu trobem els següents tipus de jocs: sociodrames, rolplayings, jocs de rol, jocs dramàtics, teatre, jocs de confrontació de posicions i debats, gymkhamas en grup.

1.1.8. Estratègies per resoldre els conflictes.

Les estratègies a utilitzar davant d'un conflicte per tal de resoldre'l són les ja exposades anteriorment, però en aquest apartat exposaré algunes eines que ens poden ser d'utilitat per tal d'aconseguir que l'alumnat aprengui a utilitzar les estratègies de resolució de conflictes de manera autònoma, així com algunes pautes d'actuació que ens poden ajudar davant dels diferents conflictes tenint en compte la idiosincràsia de la nostra àrea.

- Crear un espai específic de resolució de conflictes.
- Establir unes normes per tal d'ajudar a què es realitzi correctament el procés de comunicació. Aquestes poden ser: no interrompre, no riure-se'n, no jutjar, no mentir, no criticar, no canviar de tema, escoltar, etc.
- Davant d'una discussió directa amb un/a alumne, intentar resoldre-ho sense que afecti a la dinàmica de la classe. Si això no és possible, hem d'intentar mantenir la calma i resoldre-ho al final de la sessió i de manera individual amb l'alumne.
- Davant l'actuació d'alumnat que trenca la dinàmica de la classe i molesta durant l'activitat.
 - Fer com si no el veiéssim (potser vol cridar la nostra atenció i si no ho aconsegueix deixarà de fer-ho).
 - Si segueix, atendre'l amb la mirada, però no recriminar en veu alta.
 - Si segueix, apropar-nos a ell o ella i demanar-li de manera cordial que modifiqui la seva actitud.
 - Si segueix, se li demanarà que abandoni la pràctica i sigui durant uns minuts. Així podrà reflexionar sobre si desitja o no participar de nou en l'activitat, i quan ho tingui clar ho farà saber a el/la mestra. S'ha de deixar clar que apartar-lo de la pràctica de manera momentània no és un càstig, sinó que és un instant de reflexió sobre la seva actuació en la sessió.
 - En situacions límit, se l'expulsarà de la classe.
- Davant d'una discussió entre dos alumnes:
 - Se'ls aparta momentàniament de l'activitat. Mentre estan asseguts i allunyats l'un de l'altre, es deixa que es tranquil·litzin i que decideixin si estan preparats per resoldre el conflicte i continuar en la sessió.
 - Si la discussió és important i s'ha arribat a l'insult o amenaça, se'ls convida a abandonar l'activitat fins el final de la sessió, a resoldre el conflicte i es parla amb ells al final de la sessió.
 - Davant d'una baralla, utilitzar la força però no la violència. Interposar-se entre els dos atenent sobretot al que veiem més exaltat. A continuació, seguir les indicacions exposades anteriorment.

- Moltes vegades, una baralla comença amb una broma que acaba causant mal, sobretot en la nostra àrea que es fonamenta en la interacció corporal. Hem d'estar atents perquè l'alumnat distingeixi entre una broma en la què tothom pot riure i aquella que suposa un risc físic o psíquic per a qui la rep.

És important no utilitzar la culpa en els conflictes. *La culpa immobilitza i de vegades ens serveix per eximir-nos de la nostra pròpia responsabilitat.* Hem de procurar que el nostre alumnat assumeixi la seva responsabilitat, però sense sentir-se culpable. *Hi ha diferència entre "has d'assumir la teva responsabilitat" i "has d'assumir la teva culpa", és el judici moral subjacent i la possibilitat de canvi que s'atorga a la persona* (Horno, 2004).

RELACIÓ D'IMATGES D'AQUEST APARTAT

Imatge	Pàgina	Procedència
Fig. 1	14	HORNO GOICOECHEA, P. (2004): <i>"Eduquem l'afecte. Reflexions per a famílies, professorat, pediatres..."</i> . Barcelona. Graó, Família i Educació.
Fig. 2	20	CARPENA, A.: <i>"Habilitats socials i educació de valors des de l'acció tutorial"</i> . Llicència d'estudis retribuïda curs 1998-99.
Fig. 3	21	
Fig. 4	42	ORLICK, T. (1997): <i>"Llibres para cooperar, llibres para crear"</i> . Barcelona. Paidotribo.

II.L'EDUCACIÓ PER A LA SALUT

4. L'EDUCACIÓ PER A LA SALUT VINCULADA A L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA.

La definició de salut que va donar l'O.M.S. (Organització Mundial de la Salut), l'any 1946, on contemplava la salut com *l'estat de complert benestar físic, mental i social i no la simple absència de malaltia*, ja ens proporciona una concepció global de la salut. A partir d'aquesta **concepció global** podem educar per tal de què el nostre alumnat opti per un estil de vida saludable, cercant en tot moment l'equilibri psíquic i físic. Per tant, hauríem de procurar treballar la salut connectant constantment tots els seus àmbits: físic, mental, individual, col·lectiu i ambiental.

Si observem el moviment veurem que tot **moviment** es compon dels següents vessants: psicològic, sociològic, anatòmic o funcional i fisiològic. Per tant, a través del moviment podem influir en la globalitat de la persona i, per tant, també en la concepció global de salut, de la mateixa manera que no hem d'oblidar cap d'aquests aspectes quan volem observar o incidir en el moviment dels nostres infants. En aquest apartat em dedicaré a analitzar sobretot els vessants anatòmic o funcional i fisiològic, ja que els vessants psicològic i sociològic han estat tractats en l'anterior apartat.

L'educació per a la salut, a l'igual que l'educació socio-emocional, també és un eix transversal del currículum, pel fet de què no es tracta d'un contingut específic d'una àrea concreta, sinó que s'ha de procurar educar des de moltes àrees diferents, així com també a través de les actituds del professorat i de la convivència dins del recinte escolar. No obstant, tot i la **interdisciplinarietat** d'aquest contingut, la intensa relació existent entre l'activitat física, els hàbits saludables i l'estil de vida saludable, fan que l'educació física sigui una àrea privilegiada a l'hora d'educar per a la salut.

Podem considerar a l'activitat física com un hàbit saludable, però a més la pràctica d'activitat física acostuma a generar en la persona altres hàbits saludables, per tant, és un element molt important dins de la salut.

Com a **hàbits de salut** relacionats amb l'activitat física tenim la higiene postural, la relaxació, la respiració, la condició física, la regulació i dosificació de l'activitat, l'alimentació, la higiene corporal i la seguretat i primers auxilis. Els hàbits que més es treballaran dins del bloc de continguts de control i consciència corporal seran els de relaxació, respiració i higiene postural, no obstant veurem com tots els hàbits s'interrelacionen constantment i, sobretot, com influeix molt la condició física a l'hora de mantenir una bona higiene postural.

Seguim veient, tal i com també s'exposava en l'educació socio-emocional, que **la família** és la que gaudeix de major influència a l'hora d'incidir en l'educació per a la

salut. Quan parlem, d'hàbits de vida saludable, l'infant imita la conducta d'aquelles persones amb les que conviu, per tant, és important que les figures parentals vetllin pel seus hàbits i les seves actituds, ja que l'infant acabarà fent el que veu fer, més que el que els adults li diguin que faci.

Degut a la gran influència de la família, també serà interessant, a l'hora de treballar aquest contingut, aconseguir la implicació de les famílies, és a dir, tornem a trobar-nos amb la importància de treballar conjuntament família-escola.

Troblem diferents **models teòrics** d'educació física i salut, cada un amb certes aportacions i certes limitacions, per tant, d'utilitzar les aportacions de cada un d'ells en la nostra programació podrem aconseguir bons resultats d'educació per a la salut dins de l'àrea d'educació física. Els tres models que ens defineixen Devís i Peiró, citat per Sierra (2003), són:

- **Model mèdic:** A partir de les aportacions de l'anatomia, la fisiologia i la biomecànica del moviment estudia el funcionament i efectes de l'activitat física sobre el cos, aconseguint maximitzar la pràctica i augmentar la condició física.
En aquest model li manca aprenentatge significatiu en la pràctica i oblida aspectes psicosocials i experiencials.
- **Model psicoeducatiu:** A partir de les ciències psicopedagògiques presenta un enfoc educatiu orientat a les actituds positives i a l'autoestima de l'alumnat, que juntament amb el coneixement i la racionalitat, els ha d'ajudar a triar i prendre decisions envers les actituds personals respecte l'exercici físic i la salut.
Aquest model posa excessiu èmfasis en l'individu i s'oblida dels condicionants socials, econòmics i culturals.
- **Model crític:** A partir de les ciències socials, pretén educar la capacitat crítica i promoure la reflexió i el canvi social, entorn la cultura física i corporal.
Aquest model es centra exclusiva o exageradament en la discussió i les classes teòriques.

En el moment de portar a la **pràctica** l'educació per a la salut dins de l'àrea d'educació física apareixen dos **models**. Un de més tradicional, en el qual es diu que s'ha de realitzar exercici físic per tal d'aconseguir un bon nivell de condició física i d'aquesta manera gaudir de més salut, i un altre model més nou, en el qual adopten importància les sensacions de benestar i plaer en el moment de practicar activitat física, ja que es convertiran en factors importants per a una posterior adherència de l'individu a l'exercici. Seria interessant tenir presents els dos models quan treballem amb el nostre alumnat, no obstant, tal i com justificaré més endavant les característiques actuals del marc escolar fan que sigui més fàcil d'aconseguir l'objectiu que es planteja el nou model.

A continuació, explicaré breument com es pot treballar la condició física amb l'alumnat de primària des de l'òptica de la salut, així com la relació existent entre aquesta i la higiene postural. Posteriorment exposaré de manera més detallada com treballar la higiene postural, ja que es tracta d'un dels continguts a treballar dins del bloc de continguts de control i consciència corporal.

4.1. LA CONDICIÓN FÍSICA, LA SALUT I L'EDUCACIÓ FÍSICA.

Els components de la condició física relacionats amb la salut més acceptats pels experts inclouen: resistència cardiorespiratòria, composició corporal, força i resistència muscular i flexibilitat (Sierra, 2003; p. 37).

1.1.9. Resistència cardiorespiratòria.

Per tal de millorar la resistència cardiorespiratòria, l'activitat ha de tenir un nivell mínim d'intensitat i de duració. En adults està molt estudiat quin ha de ser aquest nivell d'activitat, en canvi, en infants no està gaire comprovat. De totes maneres, hi ha força coincidència en considerar que la intensitat ha d'estar per sobre del 60%, podent-se situar entre el 60% i el 90%, fins als 10 anys ha de tenir una duració d'entre 10 i 15 minuts, passant a una duració d'aproximadament 30 minuts entres els 10 i els 12 anys i, s'han de realitzar entre 3 i 5 sessions setmanals.

A simple vista ja veiem que aconseguir els paràmetres d'intensitat i duració per millorar la resistència cardiorespiratòria en l'escola és pràcticament impossible, ja que no es disposa ni de sessions ni de temps suficient, a més que tampoc podem dedicar tota l'educació física a millorar aquesta capacitat oblidant molts altres continguts. Per tant, per aquest aspectes pot resultar interessant d'engrescar a l'alumnat a realitzar activitat física extraescolar.

Si analitzem més concretament els dos paràmetres: duració i intensitat, veurem com se'n reafirma la dificultat de millorar la resistència cardiorespiratòria en l'escola.

Per tal de mesurar la **duració** de l'activitat podem cronometrar el temps real en què els infants es mouen en les classe d'educació física, tot i que no ens cal una observació gaire acurada per tal d'adonar-nos que el temps real d'activitat és molt poc, ja que als 60 minuts que acostuma a tenir la sessió, s'han de descomptar els desplaçaments, les explicacions i el temps dedicat a la higiene corporal, per tant, ens queda molt poc temps d'activitat.

Per tal de mesurar la **intensitat**, podem fer-ho a partir de la freqüència cardíaca utilitzant la fórmula de Karvonen:

$$FCE^1 = FCR^2 + \% \text{ intensitat } (FCM^3 - FCR^2)$$

¹ FCE: Freqüència cardíaca d'entrenament.

² FCR: Freqüència cardíaca en repòs.

³ FCM: Freqüència cardíaca màxima.

Per tal de conèixer la FCM³ podem aplicar la següent fórmula:

$$\text{FCM}^3 = 220 - \text{edat}$$

D'aquesta manera, si volem saber a quina freqüència cardíaca ha de treballar, un infant de 10 anys amb una FCR de 80 pulsacions/minut, per tal de realitzar activitat física a una intensitat del 60%, realitzariem les següents operacions:

$$\text{FCM}^3 = 220 - 10 = 210$$

$$\text{FCE}^1 = 80 + 0,60 (210 - 80) = 80 + 0,60 (130) = 80 + 78 = 158 \text{ pulsacions/minut.}$$

És força complicat saber a quina freqüència cardíaca està treballant el nostre alumnat constantment sense la utilització de pulsímetres, material car i que les escoles no acostumen a obtenir, de totes maneres pot ser interessant d'ensenyar als infants a controlar la freqüència cardíaca tot fent-los adonar de la relació existent amb l'activitat física que estan realitzant.

Tot i no poder millorar la resistència cardiorespiratòria del nostre alumnat, si que podem, tal i com en diu Sierra Robles (2003), incrementar el temps útil i el temps de compromís motor de les nostres classes d'educació física per tal d'influenciar una mica més en aquesta condició física.

Recursos per incrementar el temps útil:

- Arribar a un acord amb el professorat que té classe abans i després per aconseguir alguns minuts dels què s'inverteixen en desplaçament o canvi de roba.
- Influir en l'alumnat perquè realitzi ràpid el desplaçament cap a la pista poliesportiva, per exemple, donant a conèixer que es realitzarà alguna activitat que el agrada molt.
- Haver preparat el material i planificar una manera eficaç de transportar-lo, així com de recollir-lo, amb la col·laboració de l'alumnat.
- Disminuir el temps que es dedica a passar llista, per exemple, aprofitant el desplaçament per fer-ho, fer-ho durant l'activitat, etc.
- Dissenyar un sistema de senyals operatiu per quan es necessiti aconseguir l'atenció de l'alumnat per donar alguna explicació.
- Haver preparat la informació que es donarà a l'alumnat, de manera que aquesta sigui clara, suficient i estructurada.
- Assegurar-se abans de començar l'activitat de què tothom l'ha entès perfectament, doncs si s'ha de tornar a cridar l'atenció de l'alumnat encara es perd més temps.
- Utilitzar variants d'una mateix exercici, d'aquesta manera no s'ha de tornar a reorganitzar el grup i només s'ha d'explicar la variant.
- Començar a preparar la següent activitat quan el grup encara està realitzant alguna tasca de manera autònoma.
- Vetllar perquè l'ordre de les activitats dins de la sessió tingui una organització coherent i els grups ja estiguin preestablerts.

Recursos per incrementar el temps de compromís motor:

- Escollir tasques o jocs que afavoreixin una activitat física alta.
- Plantejar tasques ajustades a la capacitat de l'alumnat i que li resultin motivadores.
- Preparar material suficient perquè la classe sigui participativa.
- Adequar les dimensions del terreny i el nombre de participants amb relació als objectius del joc o de l'exercici.
- Evitar organitzacions i activitats en què l'alumnat està molt de temps parat.

- Evolucionar contínuament i de manera proporcional per entre els diferents grups i alumnes encoratjant-los perquè no disminueixi la seva participació.
- Fomentar la participació simultània.

1.1.10.Composició corporal.

El pes, les proporcions i la composició corporal, els quals estan molt relacionats amb els hàbits alimentaris i la pràctica d'exercici físic, són elements molts importants dins de la salut.

El component de la composició corporal que pot arribar a ser més perjudicial és el teixit adipós, el qual incideix en l'organisme augmentant la fatigabilitat i constitueix un risc per a les alteracions en l'aparell locomotor, creant dificultats a l'hora de voler mantenir una correcta actitud postural.

Els increments de teixit adipós són deguts, sobretot, a un desequilibri entre el subministrament i la despesa energètica, per disminuir-lo s'han de modificar els hàbits alimentaris, tenint en compte d'ingerir una dieta equilibrada, juntament amb la realització d'exercici físic aeròbic de duració força llarga, per tant, molt relacionat amb el treball de resistència cardiorespiratòria.

1.1.11.Força i resistència muscular.

Mantenir en bon estat el sistema muscular és important, tant per les repercussions que té en l'aparell locomotor en general, com per la necessitat d'un bon manteniment de la musculatura postural per tal d'aconseguir hàbits posturals saludables.

Per mantenir el sistema muscular en bon estat no cal realitzar exercicis de gran intensitat, no obstant és absolutament necessari realitzar activitat física, ja que el sedentarisme produeix l'empitjorament progressiu del teixit muscular.

Degut a l'etapa de desenvolupament en què es troba l'alumnat de primària, on es produeix un desenvolupament lent de la força muscular fins a la pubertat, moment en què té lloc un fort creixement muscular, s'ha de potenciar més la coordinació neuromuscular, a través de les habilitats motrius bàsiques i genèriques, que no un treball específic que repercuteixi en un sol grup muscular.

Les tasques d'acondicionament muscular tenen especial interès per la implicació que realitzen damunt de la postura, considerant-se adequat treballar amb autocàrregues, és a dir, exercicis musculars realitzats amb el propi pes corporal, així com utilitzar petits pesos per a realitzar, per exemple, transports.

1.1.12.Flexibilitat.

La flexibilitat es l'única condició física que és regressiva si no es té cura d'ella, en canvi, ens aporta moltes avantatges per a la salut, i influeix molt a l'hora de voler adoptar una postura saludable. Per tant, és una condició important de treballar ja en l'educació primària i al llarg de tota la vida, tot donant a conèixer al nostre alumnat la gran importància que té per a la salut i com poden treballar-la de manera autònoma.

Tot i que s'acostuma a treballar dins del bloc de continguts de capacitats condicionals o condició física, incideix molt també en els bloc de continguts de control i consciència corporal, objecte d'aquest estudi, tant per la necessitat de mantenir certa musculatura flexible a l'hora d'adquirir hàbits posturals saludables, com per la consciència corporal que es pot aconseguir a través del estiraments.

Efectes i avantatges del treball de flexibilitat:

- Repercuteix també en la relaxació mental.
- Relaxació i alleugeriment del dolor muscular, ja que contribueixen a disminuir o eliminar la tensió que ha patit la musculatura.
- Recuperació més ràpida després de la fatiga, ja que millora la irrigació del múscul i elimina les substàncies residuals.
- Preveu i millora els problemes d'esquena, ja que elimina tensions a la musculatura de l'esquena.
- Millora la capacitat d'equilibrar la postura, ja que la manca de flexibilitat de determinats músculs pot provocar una mala postura.
- Prevenció i tractament de lesions, ja que si el teixit lesionat és elàstic i flexible, la lesió és menys greu i el temps de recuperació és més curt.

Per tal de millorar la flexibilitat hem de treballar dos aspectes: la mobilitat articular i l'elasticitat muscular.

En l'alumnat de cicle inicial no és necessari aplicar exercicis de mobilitat articular i estiraments, ja que el teixit muscular en aquesta edat no acostuma a patir lesions i, en canvi, es tracta d'exercicis molt analítics.

En l'alumnat de cicle mitjà comença a ser important utilitzar exercicis de mobilitat articular en l'escalfament, així com donar a conèixer la manera d'estirar els principals grups musculars i, la importància dels estiraments i de la mobilitat articular, tant en l'escalfament com al final d'una sessió d'activitat física d'intensitat mitja o alta.

Durant el cicle superior, s'han de consolidar els continguts iniciats en el cicle mitjà, així com incloure estiraments en l'escalfament.

Dins de la flexibilitat adquireix molta importància, com exposaré més endavant dins de l'apartat d'higiene postural, treballar l'elasticitat de la musculatura postural, sobretot la isquiosural.

4.2. LA HIGIENE POSTURAL, LA SALUT I L'EDUCACIÓ FÍSICA.

La postura ideal seria aquella que amb la mínima tensió i rigidesa ens permet la màxima eficàcia. Implica una despesa d'energia mínima, permet una funció articular eficaç, necessita flexibilitat suficient en les articulacions de càrrega perquè l'alineació sigui bona, s'associa a una bona coordinació i dóna sensació de benestar.

Les conseqüències d'una mala postura acostumen a recaure en l'esquena i, sobretot en la zona lumbar, dolor que pateix gran part de la població i que en ocasions es podrien evitar amb una correcta higiene postural. Una bona educació de l'actitud postural, quan abans millor, ens ajudarà a no haver de patir certes alteracions de desequilibris posturals, per tant, és molt important d'incloure-la en l'educació primària.

La postura es veu influenciada per una gran varietat de factors: hereditaris, professionals, hàbits, modes, psicològics, força, flexibilitat, etc. Per tant, no podem realitzar un treball sobre la postura considerant només els **aspectes biomecànics** d'aquesta, sinó que hem de tenir presents els **aspectes psicològics i socials** de la persona.

A través de la postura ens comuniquem amb l'entorn, sovint es reflecteix en ella l'estat d'ànims i l'autoestima personal, per això es pot donar el cas de què adoptem postures diferents depenent de les circumstàncies. Per aquest motiu, l'observació de la postura ens pot ser útil per a detectar problemes de caire psicològic o social en el nostre alumnat, de la mateixa manera de què si volem incidir veritablement en la higiene postural haurem de procurar solucionar paral·lelament aquests aspectes.

Una altre motiu d'una mala postura el podem trobar en una manca d'energia, per tal de resoldre aquesta dificultat s'haurà de vetllar per una bona alimentació i un descans suficient.

No obstant, tot i aquesta gran diversitat de factors que poden influir en l'adquisició d'una mala postura, moltes vegades aquesta és deguda a la manca d'informació i a l'adquisició d'hàbits posturals incorrectes, per això la gran importància d'informar i educar posturalment els nostres infants.

L'**educació de l'actitud postural** es realitza a través de les mobilitzacions que originin la consciència propioceptiva necessària, buscant sobretot un bon equilibri mecànic. Tot això es portarà a terme a través d'una metodologia global i lúdica que motivï a l'alumnat, defugint al màxim d'una metodologia analítica.

Tot i que el treball de **conscienciació** serà el més important en l'educació primària, és interessant que aquest es complementi amb un treball de **tonificació i flexibilització muscular**, tot donant a conèixer al nostre alumnat les repercussions d'aquest en el manteniment d'una bona actitud postural i, per tant, la importància que exerceix damunt de la salut.

Els **continguts** a treballar seran:

- Interiorització i conscienciació de l'equilibri pèlvic.
- Interiorització de les conseqüències dels exercicis de flexibilitat i tonificació.
- Propiocepció global de la columna vertebral.
- Relació entre les vèrtebres dorsals i la cintura escapulohumeral.
- Relació entre respiració, relaxació i actitud postural.
- Observació de l'actitud postural en diferents posicions i situacions quotidianes.
- Conscienciació de l'actitud postural més adequada per a la salut en diferents posicions i situacions quotidianes.
- Desenvolupament de l'actitud crítica per tal de detectar els exercicis inadequats des del punt de vista de la salut.
- Manteniment d'un bon nivell d'autoestima.

Per tal de dur a terme els continguts conceptuals, a part de poder realitzar alguna sessió amb un caire més teòric, es procurarà aprofitar el principi de la sessió, moment en el que s'expliquen els continguts a treballar, els moments de pausa per a la recuperació de l'esforç o per a l'organització de les tasques, així com els minuts finals de la classe en els que es reflexiona sobre el treball realitzat. En qualsevol cas, es *fonamental l'adopció de mètodes d'ensenyament-aprenentatge que permetin la reflexió i l'aprenentatge significatiu. Entre aquests mètodes destaca l'ensenyament amb escala de coneixement, com el més eficaç a l'hora d'aconseguir la instauració d'hàbits de salut. En aquest mètode, la teoria o missatge es portada a la pràctica per, posteriorment, efectuar una reflexió de la mateixa establint una dinàmica alterna de teoria i pràctica* (Rodríguez García, 2006; p. 54).

Exposaré a continuació l'anatomia de la columna vertebral, així com les alteracions d'aquesta que poden provocar problemes i dolors d'esquena, ja que a partir d'aquest coneixement teòric i de la consciència propioceptiva podrem començar a influir en la nostra postura, per tal de què aquesta sigui més sana.

Seguidament, exposaré la musculatura que influeix en la postura, les seves característiques i com s'ha de treballar per tal de poder mantenir la postura desitjada segons els paràmetres de salut.

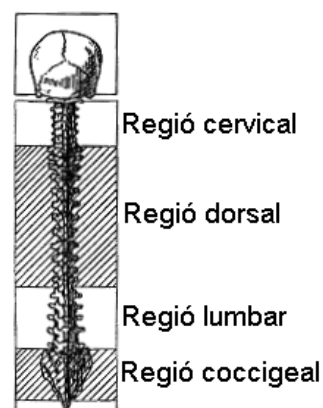
Posteriorment, descriure algunes pautes que ens poden ajudar a mantenir una actitud postural sana en diverses posicions (dreta, asseguda, estirada), així com la manera d'aplicar aquesta postura correcta en activitats quotidianes.

Per últim, realitzaré un llistat d'activitats inadequades que s'han utilitzat, i que en ocasions encara s'utilitzen, per a la realització d'exercicis físics, les quals hem de procurar evitar en les nostres sessions d'educació física, així com conscienciar al nostre alumnat per què adopti una actitud crítica quan es trobi amb la pràctica d'aquestes activitats en qualsevol activitat esportiva que realitzi.

1.1.13. Anatomia de la columna vertebral.

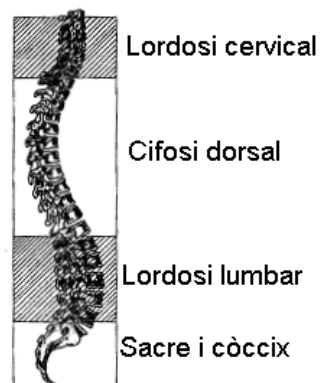
La columna vertebral, formada per 32 o 34 ossos anomenats vèrtebres, presenta cinc regions ben diferenciades:

- Regió cervical: formada per set vèrtebres.
- Regió dorsal o toràcica: formada per dotze vèrtebres sobre les que s'articulen les costelles.
- Regió lumbar: formada per cinc vèrtebres.
- Regió sacra: formada per cinc vèrtebres soldades en l'adult, formant un sol bloc o os triangular anomenat sacre.
- Regió coccigeal: formada per tres, quatre o cinc vèrtebres rudimentàries i atrofiades.



La columna vertebral en el pla frontal és rectilínia, però en el pla sagital presenta quatre corbes. Aquestes curvatures són conseqüència de l'adaptació de l'espècie humana a la posició bípede i proporcionen resistència a la columna. El nom que reben i les seves característiques són:

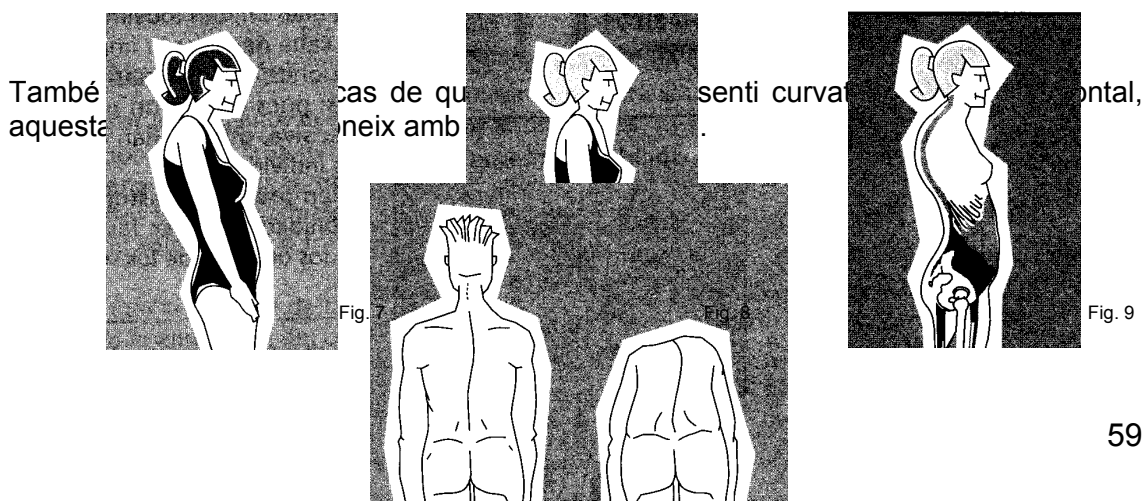
- Lordosi cervical: convexitat anterior.
- Cifosi toràcica: convexitat posterior.
- Lordosi lumbar: convexitat anterior.
- Sacre i còccix: convexitat posterior.



1.1.14. Alteracions de la columna vertebral.

En general, es produeix una alteració en la columna quan per diverses causes: malaltia, hàbit, herència, actituds psicològiques, debilitat muscular, traumatismes, factors hormonals, metabòlics, psicomotors o alteracions dels òrgans del sentit, s'accentuen les curvatures que aquesta presenta en el pla sagital. Així, les patologies més comuns són:

- HiperCIFOSI: consisteix en un augment de la corba dorsal de convexitat posterior.
- HiperLORDOSI: consisteix en un augment de la corba lumbar o cervical de convexitat anterior.
- Cifolordosi: consisteix en la combinació de les dues alteracions descrites anteriorment.



Escoliosi

Totes aquestes alteracions poden ser **estructurades o no**. Les estructurades, que poden ser congènites, adquirides o idiopàtiques, pràcticament no es poden reduir, en canvi, les no estructurades desapareixen si modifiquem la postura, ja que són provocades per alteracions en l'esquema postural i mals hàbits. Per tant, des de la prevenció i des de l'educació física només es pot actuar damunt de les alteracions no estructurades.

1.1.15.Mètodes per observar les alteracions de la vertebral.

Fig. 10

columna

Per observar les **alteracions en el pla sagital**, només ens cal observar al nostre alumnat de perfil, en posició natural i relaxada. Si observem alguna de les curvatures de la columna vertebral, sobretot la cifosi dorsal i la lordosi lumbar, molt accentuades, estarem detectant una possible alteració. En cas, de què la curvatura disminueixi simplement modificant l'actitud corporal, es tractarà d'una alteració no estructurada, en la qual hi podem intervenir a través de l'educació postural. En cas contrari, l'alumne ha de ser derivat o derivada a un servei mèdic.

Per observar l'**alteració en el pla frontal**, hem d'observar al nostre alumnat d'esquena, en posició natural i relaxada. Podrem detectar una possible escoliosi si observem alguna curvatura en la columna vertebral, ja que en el pla frontal aquesta és recta, o bé si observem algun dels següent elements:

- Un maluc més alt o més prominent que l'altre.
- Un omòplat més alt o més prominent que l'altre.
- Una espatlla més alta que l'altra.
- El cap no està centrat respecte als malucs.
- L'espai entre un braç i el tronc es més gran en un costat que en l'altre.

Aquesta observació és més senzilla i més fidedigna si de fons hi col·loquen una superfície quadriculada.

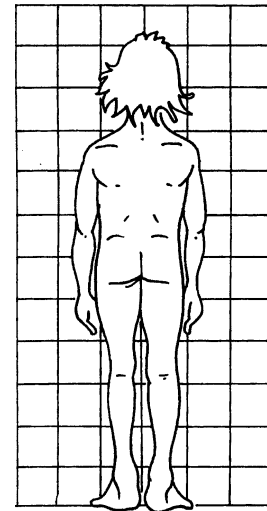


Fig. 11

Si volem observar si l'**escoliosi es estructurada o no**, disposem d'un test força senzill anomenat test d'Adams. Per aplicar aquest test, l'observador seu i observa a l'alumne d'esquena, mentre realitza una flexió del tronc endavant amb el cap i els braços relaxats. Si no s'observa cap prominència es tractarà d'una escoliosi no estructurada, que a l'igual que en les altres alteracions hi podem intervenir a través de l'educació postural, en canvi, si s'observa alguna prominència estarem detectant una escoliosi estructurada i haurem de derivar l'alumne a una consulta mèdica.

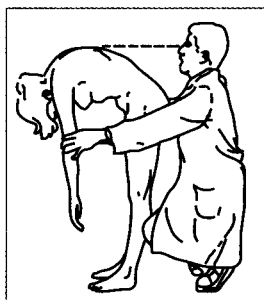


Fig. 12

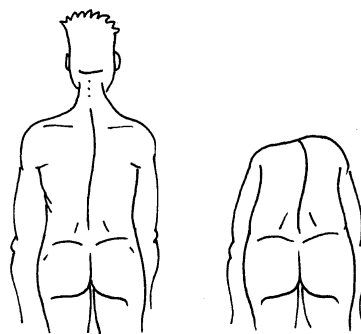
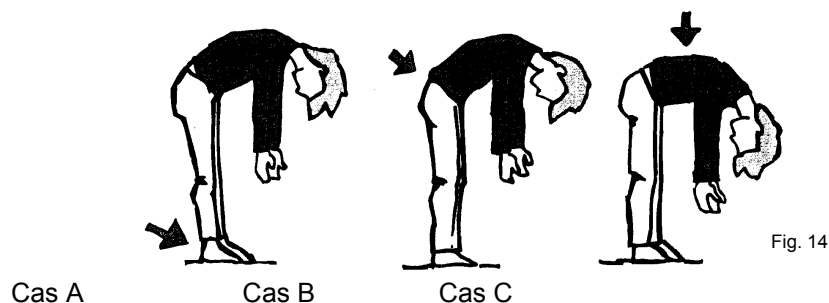


Fig. 13

Per últim, ens pot resultar interessant, en alguna ocasió, observar si existeix algun **múscul massa escurçat**, sobretot la musculatura **isquiosural**, ja que moltes vegades és la responsable de les alteracions en la columna vertebral. Podem detectar aquest aspecte a través d'observar a l'alumnat de perfil, mentre realitza la flexió del tronc endavant, amb cames estirades i, amb cap i braços relaxats.

El quadre que ens presenta Azzolini (2004; p. 84) ens servirà de guia per detectar quina musculatura es troba escurçada.



	Aparença	Músculs responsables
A	Angle molt obert entre cames i peus (més de 90°).	Escurçament dels bessons.
B	Angle molt obert entre cames i tronc.	Escurçament de la part posterior de la cuixa (<i>isquiosurals</i>).
C	Presència de zones planes en la columna vertebral.	Escurçament dels músculs espinals d'aquesta zona.
D	El cap no es deixa caure cap endavant.	Escurçament dels músculs espinals del coll.
E	Dolor.	Signe de patologia.

1.1.16. Musculatura de la postura.

Per tal de mantenir l'estabilitat de la columna vertebral, hem de prendre consciència no només d'aquesta, sinó també de l'estabilitat pèlvica i de la cintura escapular.

Els músculs que intervenen en l'estabilitat pèlvica són: **abdominals, lumbars, glutis, psoes-ilíac, quàdriceps i isquitibials**. Si tots aquests músculs mantenen un grau òptim de tonificació i flexibilitat, exerciran una força o tensió oposada entre ells que desembocarà amb l'estabilitat de la pelvis, influint aquesta sobretot en la lordosi lumbar.

Alguns d'aquests músculs tenen tendència a escurçar-se, en concret, els lumbars, el psoes-ilíac i els isquitibials, per tant, adquireix gran importància per aconseguir una bona actitud postural treballar la flexibilitat d'aquests músculs, sobretot de la musculatura isquitibial, ja que l'escurçament d'aquesta constitueix

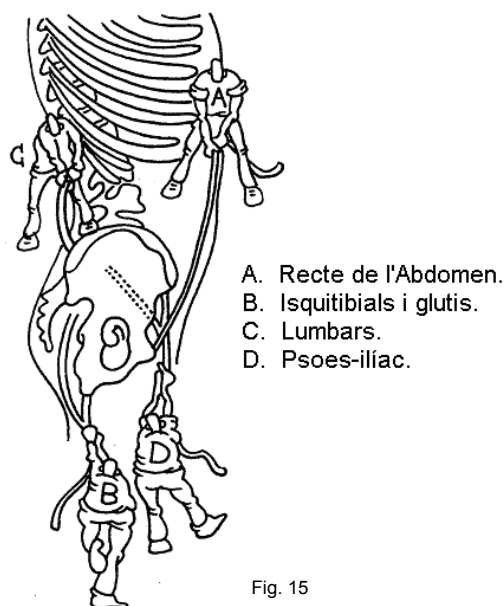
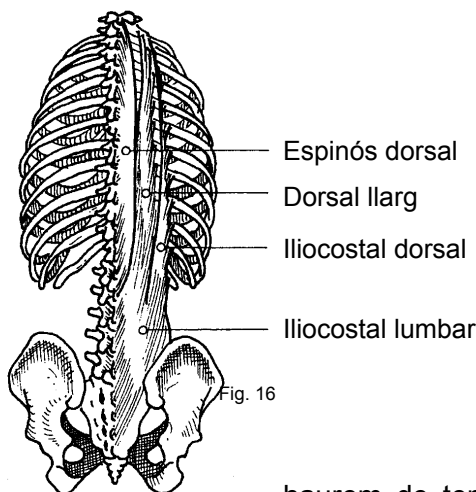


Fig. 15

una de les alteracions que apareix més freqüentment en edats escolars. Al mateix

temps, haurem de tonificar els glutis i, sobretot, els abdominals. A través, de treballar aquesta musculatura s'aconseguirà reforçar el moviment de retroversió de la pelvis, amb el qual s'eliminarà la hiperlordosi lumbar.

Els **músculs extensors del raquis**, que es troben en la part posterior del tronc, s'encarreguen de l'extensió i estabilització del cossos vertebrals entre ells. La seva debilitat és la causa principal de la hipercifosi, per tant, haurem de procurar mantenir-los tonificats.



Per últim,

haurem de tenir cura dels músculs de la cintura

escapular:

Haurem de procurar mantenir ben tonificat el **trapezi**, ja que aquest connecta l'escàpula amb la columna vertebral i juntament amb el romboide i l'angular de l'escàpula, actuen en la regió cervical, podent repercutir la seva debilitat en hipercifosi cervical.

Al mateix temps, haurem de treballar l'elasticitat de la musculatura **pectoral**, per evitar que es provoqui una rotació interna de l'articulació escapulohumeral i la conseqüent hipercifosi.

1.1.17. La postura saludable en diverses posicions.

Com a norma general, s'han d'evitar totes aquelles postures que tendeixen a encorbar l'esquena, a enfonsar-la o a torçar-la. Dit d'una altra manera, s'ha d'adoptar posicions en les que el tors es mantingui recte (Pazos y Aragunde, 2000; p.51).

1.1.17.1. La postura en la posició dreta.

Quan estiguem de peu, hem de vetllar perquè la columna vertebral mantingui les seves curvatures naturals. Per aconseguir-ho, hem de prestar atenció a les següents normes:

- Procurar evitar que les espatlles caiguin endavant, tot portant-les enrera suaument.
- Mantenir el cap i el coll rectes, sense inclinar-los cap avall.
- Mantenir la pelvis estable, que s'aconsegueix mantenint la musculatura abdominal lleugerament contraïda.

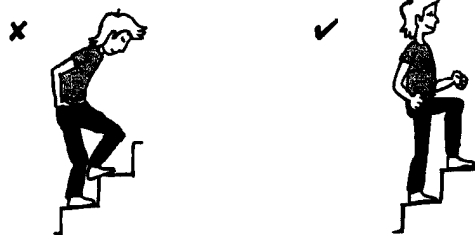


Fig. 17

Si després d'estar molta estona de peu, notem tensió en l'esquena, sobretot en la zona lumbar, hem de procurar realitzar alguna de les següents modificacions:

- Moure'ns.
- Seure.
- Realitzar exercicis de mobilitat i/o estiraments de la zona lumbar.
- Recolzar-nos contra una paret.
- Descarregar el pes d'una cama damunt d'algun lloc.

1.1.17.2. La postura en la posició asseguda.

El nostre alumnat es passa moltes hores diàries en aquesta posició, per tant, resultarà molt important que prengui consciència de quina es la postura saludable quan s'està asseguda o assegut i que adquireixi l'hàbit d'adoptar-la en totes les diverses situacions.



En la posició asseguda s'ha de mantenir el tronc recta, amb les espatlles enrera, sense deixar que el cos es doblegui cap endavant arquejant l'esquena. Si la cadira disposa de respall, és important recolzar la zona lumbar i dorsal en ell.

També és important repartir el pes del nostre cos entre la cadira i el terra, per aconseguir-ho es imprescindible que l'alçada de la cadira sigui igual a la longitud de les nostres cames, ja que la postura idònia per aconseguir un bon equilibri estant assegudes o asseguts és: tronc en posició vertical, cuixes en posició horitzontal, cames verticals i peus horitzontals descansant damunt del terra.

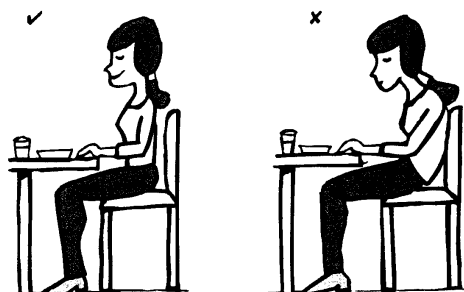


Fig. 19

Per últim, també es interessant tenir cura del moment de seure o d'aixecar-se.

- Per seure, hem d'inclinar-nos lleugerament endavant, separant una mica els genolls, de manera que caiguem pràcticament pel propi pes.
- Per aixecar-nos, també hem d'inclinar el tronc lleugerament endavant per tal d'aixecar-nos per la pròpia força, sense ajuda.

1.1.17.3. La postura en la posició estirada.

De les quatre postures possibles: cara amunt, posició fetal, posició de seguretat i cara avall, l'única que no es gens recomanable és cara avall, ja que en aquesta postura la curvatura lumbar s'accentua. Algunes consideracions a tenir en compte de les altres tres postures:

- Cara amunt: S'ha de procurar evitar que hi hagi tensió en la zona lumbar, per això és convenient col·locar un coixí gruixut sota els genolls.

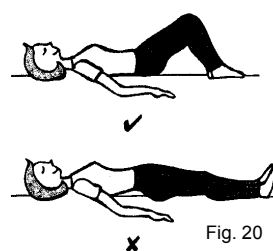


Fig. 20

- Posició fetal: En aquesta postura la columna vertebral no pateix cap tensió, però té l'inconvenient de la possible incomoditat de l'espatlla o del braç que està en contacte amb el matalàs.
- Posició de seguretat: És una posició situada entre la posició fetal i la posició cara avall, és la mateixa que s'aplica a persones que han patit un accident. És força recomanable, ja que al tenir un maluc flexionat, la zona lumbar està força descarregada i, en canvi, s'elimina la possible incomoditat del braç o de l'espatlla que està en contacte amb el matalàs.



Fig. 21

Un altre aspecte molt important de tenir present, és la manera com ens aixequem. Abans d'aixecar-nos hem de col·locar-nos de costat i, a partir d'aquesta postura, ens ajudem del braç que està en contacte amb el matalàs per incorporar-nos. Hem d'evitar aixecar-nos estant cara amunt, ja que des d'aquesta postura ens incorporarem realitzant una flexió del tronc amb la musculatura encara freda i rígida.

Tant important com la postura que adoptem en estar estirats o estirades, és el matalàs i el coixí que utilitzem. El matalàs ha de ser ferm i recte, però sense ser excessivament dur i, el coixí ha de ser baix i flexible, capaç d'adaptar-se a les cervicals respectant la constitució pròpia de la persona.

1.1.18. La postura en situacions quotidianes.

La postura no només s'ha de cuidar en situacions estàtiques, sinó que al llarg del dia realitzem moltes activitats, en les que també és necessari vetllar perquè no en surti perjudicada la columna vertebral. Ens serveix la mateixa norma general que en les diverses posicions, procurar mantenir el tors recte. Exposaré, a continuació, alguns exemples de situacions quotidianes, les que són més habituals per l'alumnat d'educació primària.

1.1.18.1. Aixecar i manipular objectes.

Per aixecar objectes de terra, s'han de flexionar els genolls, mantenint el tors recte. Els peus han d'estar separats, un més avançat que l'altre, per tenir una base de sustentació estable i, l'objecte s'ha de mantenir a prop del cos. Per deixar l'objecte al terra, es realitza la mateixa seqüència, però en ordre invers.

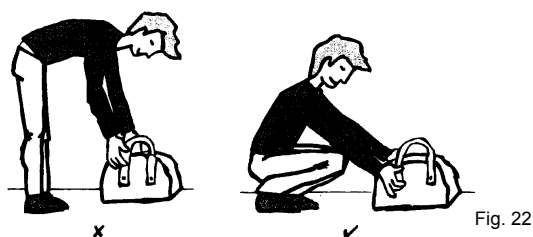


Fig. 22

Per traslladar l'objecte, aquest s'ha de mantenir el més a prop possible del centre de gravetat i repartit entre els dos braços, que estaran flexionats.

Durant les classes d'educació física són moltes les ocasions en què s'aixeca, es trasllada o es deixa al terra material, per tant, aquests moments poden arribar a ser

molt bones oportunitats per educar el nostre alumnat en l'adquisició d'un bon hàbit postural.

1.1.18.2. Transportar el material escolar.

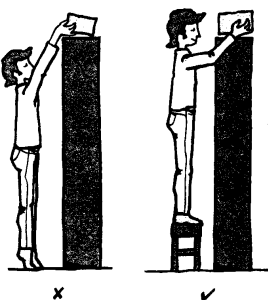


S'ha de repartir el pes proporcionalment entre els dos costats, per això són molt útils les motxilles, tenint cura de transportar-les correctament, és a dir, penjades de les dues espatlles. També és important evitar carregar pes innecessari.

Fig. 23

Si s'utilitzen motxilles amb rodes, s'han d'empènyer per davant del cos i amb les dues mans, en lloc de per darrera i amb una sola mà, per tal d'evitar realitzar una torsió amb l'esquena.

1.1.18.3. Agafar un objecte d'un lloc alt o d'un lloc baix.



Si l'objecte que s'ha d'agafar està situat en un lloc alt, hem d'utilitzar una escala o bé una cadira que ens apropi a l'objecte, per tal d'evitar arquejar massa l'esquena. Si pel contrari, es troba en un lloc baix, hem de flexionar els genolls, per tal d'evitar flexionar l'esquena.

Fig. 24

1.1.18.4. Neteja personal.

En el moment de rentar-nos les mans, les dents, etc., hem d'evitar flexionar el tronc, sobretot si ens acabem d'aixecar. Si el lavabo és molt baix, pot ser útil utilitzar un petit caixó per a recolzar un peu en ell.

1.1.18.5. Roba i calçat que s'utilitza.

La utilització de determinada roba i determinat calçat influeix en la postura que adoptem i, per tant, en la nostra salut.

Quant a la roba, si utilitzem roba molt ajustada ens limitarà la llibertat de moviment i, això amb el temps provocarà un escurçament de la musculatura i la conseqüent disminució de la mobilitat articular, per tant, influirà molt en les alteracions de la columna vertebral.

Quant al calçat, el peu ha de tenir espai suficient. La sola ha de ser tova, flexible i tenir un efecte amortidor. S'han d'evitar els talons, ja que al utilitzar-los el pes del cos cau damunt dels dits en lloc de damunt de l'arc del peu i del taló i, la pelvis s'avança provocant augment en la curvatura lumbar.

1.1.19.Exercicis inadequats per una activitat física saludable.

En ocasions, s'han utilitzat exercicis per millorar la condició física que s'ha demostrat que generen problemes de salut per no haver estat executats aplicant una acció articular correcta, afectant sobretot a la columna vertebral i als genolls. A vegades, només modificant la velocitat d'execució de l'exercici, realitzant-lo lentament, procurant no arribar a l'execució màxima del moviment, o modificant la posició inicial, un exercici inadequat des del punt de vista de la salut es converteix en força adequat.

Si volem promoure una educació física saludable hem de procurar evitar utilitzar exercicis inadequats, i a més, hem de proporcionar elements d'anàlisi a l'alumnat amb la finalitat de crear un esperit crític per quan es trobi amb aquests exercicis en d'altres contextos i situacions, o per quan vulgui realitzar activitat física de manera autònoma. Per això, quan ensenyem exercicis de flexibilitat o de tonificació explicarem per quin motiu s'han escollit uns exercicis en comparació amb d'altres que, tot i produir-nos pràcticament el mateix benefici, poden perjudicar-nos la salut.

És molt important conscienciar a l'alumnat dels efectes nocius d'aquests exercicis, ja que els esmentats efectes no apareixen a curt termini, sinó que la repetició de l'exercici va causant perjudici sense que ens adonem fins a produir-se la degeneració definitiva d'una estructura osteolligamentosa bàsica per el correcte funcionament de l'articulació.

Els moviments que hem de procurar evitar són els següents:

- En la columna vertebral:
 - Flexió lateral màxima.
 - Rotació vertebral màxima.
- En la zona cervical de la columna vertebral:
 - Hiperflexió
 - Hiperextensió.
 - Circunducció.
- En la zona dorsal de la columna vertebral:
 - Hipercifosi mantinguda.
- En la zona lumbar de la columna vertebral:
 - Hiperextensió.
 - Hiperflexió.
- En els genolls:
 - Hiperextensió.
 - Hiperflexió.
 - Rotació forçada.

Qualsevol combinació d'aquests moviments, sobretot si l'exercici implica rotacions forçades combinades amb hiperflexió o hiperextensió lumbar, resulta encara més perjudicial que un sol moviment, per tant, també s'han d'evitar.

He elaborat la següent graella a partir de la informació de López (2000), en la qual exposo alguns exercicis en què s'utilitzen moviments inadequats, tot proporcionat alternatives per tal d'evitar els elements nocius de l'exercici.

Exercici inadequat	Exercici alternatiu
Hiperflexió cervical	
Estirament de cervicals: estirat/da panxa enlaire, col·locar les cames per darrera el cap, el més lluny possible.	Flexionar lentament la columna cervical fins que la barbeta toqui amb l'estèrnium.
Realitzar exercicis de tonificació abdominal amb les mans agafades a darrera del cap.	Col·locar les mans al damunt de les clavícules.
Hiperextensió y circunducció cervical	
Hiperextensió cervical per estirar els músculs anteriors del coll.	Aquesta musculatura no és necessari estirar-la.
Circunducció per estirar i relaxar el coll.	Amb la barbeta enganxada al pit, es gira lentament a esquerra i dreta passant per la posició central, fins a tocar la zona clavicular.
És important vetllar per la col·locació de la columna cervical a l'hora de realitzar exercicis destinats a altres zones, el cap sempre s'ha de col·locar en prolongació del tronc.	
Hipercifosi mantingudes	
Provocada per l'actitud que s'adopta en exercicis de flexió del tronc.	Abans de treballar aquests exercicis es pot treballar l'elasticitat isquiosural i la conscienciació propioceptiva de la mobilitat coxofemoral.
Hiperextensió lumbar	
Tonificació abdominal: Estirat/da panxa enlaire, flexió de malucs amb cames estirades o flexió del tronc.	Enrotllaments parcials: Estirat/da panxa enlaire amb genolls flexionats 90° i peus tocant al terra, amb les mans damunt la clavícula, enrotllar el cap per sobre de la cintura escapular i aquesta per sobre l'estèrnium fins que s'aixequen els omòplats de terra.
Tonificació dels glutis i de la musculatura lumbar a través de la hiperextensió dels malucs (un o els dos).	Modificar la posició inicial, de manera que el moviment d'extensió del maluc finalitzi quan la cama forma una línia recta amb el cos.
Estirament dels músculs adductors amb les cames obertes, buscant la màxima amplitud ("spagat").	Estiraments dels músculs adductors mitjançant exercicis unilaterals, on no es produeix l'anteversió pèlvica.
Doble abducció escapulohumeral de 180 graus i flexió escapulohumeral màxima realitzada amb sobrecarrega.	Modificar la posició inicial, per exemple, estirat/da panxa enlaire amb cames flexionades.
Flexionar el genolls des de la posició estirada panxa a terra amb resistència.	Col·locar accessoris sota la pelvis, que permetin una posició inicial amb un angle cuixes-tronc lleugerament tancat.
Tonificació de lumbar des de la posició estirada panxa a terra, aixecant el tronc de terra (no pot sobrepassar l'horitzontal en més de 20 graus)	Realitzar l'exercici amb un accessori sota la pelvis. Des de la posició estirat/da panxa enlaire amb cames flexionades, elevar la pelvis fins que formi una línia recta entre tronc i cuixes.
Flexibilitat de la columna vertebral a través de realitzar el "pont".	

Des de la posició estirat/da panxa a terra, realitzar una hiperextensió lumbar amb les mans recolzades a terra per estirar abdominals.	La musculatura abdominal no és necessari estirar-la.
Hiperflexió lumbar	
Hiperflexió del tronc des de la posició dreta o asseguda (tocar-se amb les mans els peus) per estirar musculatura isquiosural i lumbar.	Realitzar els exercicis d'estiraments de la musculatura isquiosural de manera unilateral. Estirament de la musculatura lumbar a través de la "medusa".
Estirament de la musculatura flexora del genoll mitjançant la hiperflexió del tronc en posició dreta amb una cama elevada i recolzada.	Exercici poc funcional per estirar aquesta musculatura.
En exercicis on es flexiona el tronc, educar el control propioceptiu de la mobilitat de l'articulació coxofemoral i realitzar els tancaments de l'angle tronc-cames a través d'una flexió coxofemoral mantenint la columna rectificada en tot moment.	
Hiperextensió dels genolls	
Flexió del tronc endavant amb els genolls rectes.	Flexionar lleugerament els genolls abans de realitzar la flexió de tronc.
Hiperflexió dels genolls (més de 120 graus amb sobrecàrrega)	
Estirament del quàdriceps arribant a tocar el glutis amb el taló.	Estendre un peu enrera i recolzar-lo a una altura còmode. Mantenir el genoll del peu recolzat a terra flexionat i el cos en posició vertical.
Exercicis en què la posició inicial consisteix en seure damunt dels talons deixant els genolls davant del cos	Modificar l'angle dels genolls (que no sigui superior a 120°) en la posició inicial i durant l'execució dels exercicis.
Estirament de la zona lumbar en posició fetal des de estirat/da panxa enlaire, on els genolls s'aproximen al tòrax.	No agafar les cames per la tibia sinó pel forat de la zona poplítica ("medusa").
Caminar a la gatzoneta.	
Rotació forçada del genoll	
Estirament d'isquiosurals: en posició asseguda, un maluc es col·loca flexionat i l'altre abduït amb el genoll flexionat	Modificar la posició del maluc de la cama flexionada, col·locant-la flexionada al davant.
Combinació de moviments inadequats	
Hiperflexió lumbar i rotació del tronc: "El molí": Dret/a amb cames separades, tocar-se el peu amb la mà contralateral.	
Flexió de maluc i flexió del tronc: "la V": Estirat/da panxa enlaire, flexionar malucs i tronc alhora amb cames i braços estirats, per tonificar abdominals.	Realitzar de manera simultània una retroversió de la pelvis i un enrotllament de tronc
Hiperextensió coxofemoral i lumbar: "la barca": Estirat/da panxa a terra, aixecar alhora tronc i extremitats inferiors, quedant recolzada al terra només la pelvis.	Eleva només una cama i un braç contralaterals a una velocitat lenta.

Per últim, degut a què resulta molt important mantenir ben tonificada la musculatura abdominal per poder adquirir una actitud postural saludable, existeixen una sèrie de circumstàncies a controlar, si no volem que la tonificació abdominal es converteixi en un factor de risc, que són les següents:

- No col·locar les mans a darrera del cap, perquè no ajudin a completar el moviment mitjançant una estrebada en la columna cervical. Es poden col·locar al costat de les orelles, en el terra o damunt de les clavícules.
- No col·locar-se amb les cames estirades, ja que amb cames estirades s'activen abans els músculs flexors dels malucs i, a més, s'incrementa la corba lordòtica.
- No realitzar exercicis abdominals amb els peus fixats o subjectes, ja que si no s'incrementa la participació dels músculs flexors dels malucs incrementant la lordosi lumbar.
- Fer coincidir l'inspiració amb la contracció abdominal, ja que la inspiració afavoreix la lordosi lumbar, sent més fàcil controlar la hiperlordosi a través d'una acció pèlvica en la posició inicial que no durant el moviment.

RELACIÓ D'IMATGES D'AQUEST APARTAT

Imatge	Pàgina	Procedència
Fig. 5	57	PAZOS, J.M.; ARAGUNDE, J.L. (2000): <i>“Educación postural”</i> . Barcelona. Inde.
Fig. 6	58	
Fig. 7		
Fig. 8		
Fig. 9		
Fig. 10		
Fig. 11	59	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): <i>“La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación”</i> . Madrid. Gymnos.
Fig. 12	59	RODRÍGUEZ GARCÍA, P.L. (2006): <i>“Educación física y salud en primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma”</i> . Barcelona. Inde.
Fig. 13	59	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): <i>“La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación”</i> . Madrid. Gymnos.
Fig. 14	60	PEDROSA, J.J.; GASPAR, J.C.; DOLZ, J.L.; BARBOLLA, F.; AZZOLINI, R.(2004): <i>“Estrés postural. Ejercicios y mejora de los hábitos”</i> . Zaragoza. Mira Editores.
Fig. 15	60	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): <i>“La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación”</i> . Madrid. Gymnos.
Fig. 16	61	
Fig. 17	61	PEDROSA, J.J.; GASPAR, J.C.; DOLZ, J.L.; BARBOLLA, F.; AZZOLINI, R.(2004): <i>“Estrés postural. Ejercicios y mejora de los hábitos”</i> . Zaragoza. Mira Editores.
Fig. 18	62	
Fig. 19		
Fig. 20		
Fig. 21	63	
Fig. 22	64	
Fig. 23		
Fig. 24		

III.PROPOSTA PRÀCTICA

5. PROPOSTA PRÀCTICA

Aquesta proposta pràctica consta de tres unitats de programació, una per a cada cicle d'educació primària, i d'un recull d'aportacions i d'activitats entorn la relaxació, la respiració i l'educació socio-emocional, per tal de treballar aquests continguts de manera continuada al llarg del tot el curs.

Presento també dues propostes més per tal d'incidir en l'educació per a la salut i l'educació socio-emocional de l'alumnat des de l'educació física. Es tracta d'una fitxa mèdica i d'un diari de classe, respectivament.

En la fitxa mèdica (annex) es pretén recollir aquella informació sobre les malalties i les lesions que el nostre alumnat hagi patit i que puguin veure's afectades i modificades per l'activitat física, així com també recollirà la informació sobre l'activitat física que realitza l'alumnat en el seu temps de lleure, aspecte important a tenir en compte tal i com s'ha exposat en l'apartat dedicat a l'educació per a la salut.

Quant al diari de classe (annex), en aquest cas concret, es planteja per recollir les impressions, sensacions, aprenentatges més significatius per l'alumnat, per tant, es tracta d'un diari molt senzill i molt obert perquè cadascú hi pugui reflectir veritablement el que és més important per ell o ella. Es poden utilitzar molts diaris de classe i el model a fer servir està directament relacionat amb la informació que nosaltres vulguem recollir del nostre alumnat.

En les unitats de programació, anomenades "conec i cuido el meu cos", es treballa l'esquema corporal, l'ajust postural, la relaxació i la respiració, restant per treballar, del bloc de continguts "control i consciència corporal", la lateralitat i l'organització de l'espai i del temps, que es faria en unitats de programació dedicades específicament a aquests continguts. No obstant, dins de les activitats d'esquema corporal es donen petites nocions de lateralitat, així com dins de l'ajust postural s'incideix molt en l'equilibri, aspecte que situaríem dins del bloc de continguts "execució d'habilitats coordinatives". Això és degut a la gran relació existent entre els diferents continguts de l'educació física, que fa que en la majoria de casos sigui impossible treballar-ne un sense incidir en d'altres, característica que hem d'aprofitar per enriquir la nostra tasca de totes les interrelacions possibles.

Quan a l'aprenentatge de l'esquema corporal i l'ajust postural, no es considera acabat després d'haver realitzat la unitat de programació, doncs també seran continguts secundaris d'altres unitats. A més, per conscienciar veritablement a l'alumnat de la importància de la postura per a la salut, així com per adquirir hàbits posturals saludables, s'ha d'insistir en totes les activitats i en els diferents moments de convivència escolar.

Quan a l'aprenentatge de la respiració i la relaxació, són continguts que requereixen d'un treball constant, en canvi, no necessiten d'activitats de llarga durada, per tant, la meua proposta és treballar-los al llarg de tot el curs en la tornada a la calma de les sessions d'educació física, tot i que s'hi pugui incidir més específicament en alguna sessió concreta de les unitats de programació que presentaré a continuació.

Al final de cada unitat de programació he inclòs una graella per anotar les observacions que s'han anat realitzant en les diferents sessions de la unitat. Es tracta de les observacions que jo plantejo en les activitats d'avaluació de cada sessió, corresponent el número que es troba entre parèntesis amb el número de sessió. La manera d'anotar les observacions pot ser molt variada, escollint cada professional la

que per a ell o ella sigui més significativa: Sí / No; B (Bé) / R (Regular) / M (Millorable); 1 (Molt bé) / 2 (Bé) / 3 (Normal) / 4 (Millorable); ↑ / → / ↓; etc.

Per últim, algunes consideracions entorn les unitats de programació, òbvies però importants:

- S'han d'adaptar a l'entorn de treball i al grup classe, per tant, no són una proposta tancada, sinó tot el contrari, totalment flexible.
- Estan pensades per grups de 25 nens/es, ja que és el més habitual en les escoles, i per sessions d'una hora de durada, tot i que en algun cas pot fer falta més d'una sessió per portar a terme totes les activitats (per exemple, les sessions on es plantegen reptes físics cooperatius).
- En la majoria de sessions es recomana gimnàs o sala interior, ja que és més fàcil aconseguir la concentració necessària per a la correcta realització d'algunes activitats, no obstant, en cas de no disposar de l'espai adequat, moltes de les activitats i sessions es poden adaptar a un espai exterior.
- Es planteja un treball coordinat amb l'àrea de medi natural en la unitat de programació de cicle superior. En el altres cicles, tot i no proposar-se directament, serà més profitós i fàcil per a l'alumnat si fem coincidir el treball d'esquema corporal i d'educació postural amb el del cos humà de l'àrea de medi natural.

5.1. UNITAT DE PROGRAMACIÓ PER A CICLE INICIAL.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

CICLE: Inicial

OBJECTIUS

- Reconèixer les parts corporals i vivenciar les possibilitats de moviment.
- Conèixer les possibilitats i limitacions de moviment dels segments corporals.
- Identificar diverses actituds corporals i reproduir-les.
- Interioritzar la sensació de verticalitat de la columna en diferents posicions.
- Apreciar els moviments d'anteverció i retroversió de la pelvis.
- Conèixer l'actitud postural més adequada per a la salut en la posició asseguda.
- Prendre consciència de la importància de mantenir la columna ben alineada.
- Aconseguir un enfortiment muscular dels grups posturals bàsics mitjançant el plantejament d'habilitats motrius bàsiques (quadrapèdies, reptacions,...)
- Interioritzar el moviment d'inspiració i espiració.
- Identificar i realitzar diferents tipus de respiració: abdominal.
- Experimentar la sensació de tensió i relaxació en els diferents segments corporals.
- Desenvolupar habilitats comunicatives per expressar sensacions.
- Desenvolupar l'autoestima a partir de les seves possibilitats de moviment i l'esforç que realitza.
- Reconèixer i respectar les capacitats motriu pròpies i dels companys/es.
- Adoptar actituds cooperatives i assertives dins del grup.

CONTINGUTS

CONCEPTES

- Coneixement de les zones corporals bàsiques: tronc, extremitat superior i extremitat inferior.
- Coneixement del nom de les parts corporals.
- Identificació del nom de les articulacions.
- Coneixement de les accions bàsiques de moviment que pot realitzar cada segment corporal.
- Noció de contracció i relaxació.
- Noció d'inspiració i espiració.
- Coneixement de l'actitud més adequada per a la salut en la posició asseguda.

PROCEDIMENTS

- Experimentació de les possibilitats de moviment dels diferents segments corporals.
- Reproducció de diverses actituds posturals.
- Propiocepció de la columna vertebral en diferents posicions.
- Experimentació dels moviments d'anteverció i retroversió de la pelvis.
- Realització de diferents habilitats motrius bàsiques (quadrapèdies, reptacions,...)
- Control respiratori en la inspiració i espiració.
- Experimentació de la respiració abdominal.
- Relaxació segmentària mitjançant tensió i relaxació muscular.

ACTITUDS, VALORS I NORMES

- Interès per tenir cura de la postura corporal i la importància que té per a la salut.
- Adquisició d'hàbits d'higiene postural per a la vida quotidiana.
- Comunicació, coordinació i col·laboració grupal.
- Respecte vers les capacitats motrius pròpies i dels companys/es.

PRESENTACIÓ I MOTIVACIÓ DE LA UNITAT DE PROGRAMACIÓ.

Ens ha arribat una carta de tres germans que són mags. En ella ens expliquen que un dia mentre feien una pòsima màgica, que havien fet moltes vegades i que donava molt bons resultat, possiblement per un producte en mal estat, tota la sala es va omplir d'un fum molt negre i ara tenen greus problemes que cap truc màgic pot solucionar, només nosaltres. Per això ens demanen, si us plau, si els podem ajudar.

Ens diran un a un quin és el problema i que podem fer nosaltres per solucionar-lo. Una vegada haguem fet el que ens han dit, ens informaran de si el problema s'ha resolt (per tant, no presentarem el problema del següent mag fins que no s'hagi solucionat el problema que estiguem treballant).

Mag 1: El cos se li va dividir en parts i no recorda on va cap part, ni com es diuen. Si nosaltres aconseguir saber com es diuen totes les parts i construir el seu cos, possiblement es solucionarà el seu problema (sessions 1 a la 5).

Mag 2: És incapaç de saber com té col·locat el seu cos, si està dret, assegut, amb el braç enlaire, amb les cames creuades,... Si nosaltres som capaços d'imitar algunes postures, tant quietes com en moviment, tenint molt clar de com està tot el nostre cos col·locat i li enviem una foto, possiblement es solucioni el seu problema (sessions 6 a la 8).

Mag 3: Ha perdut la seva esquena, no sap on és, per tant, mai sap si la seva postura és bona per la seva salut o no. A més, ha d'estar molta estona assegut i entre que no té esquena i que no recorda com s'ha de col·locar per seure de manera saludable, té constantment greus problemes. Si nosaltres aprenem a sentir la nostra esquena i a seure correctament, podrem enviar-li també una foto i d'aquesta manera solucionar el seu problema (sessions 9 a la 11).

Una vegada realitzades totes les activitats i solucionats els tres problemes, els tres mags molt contents ens enviem una foto d'ells tres com a agraïment.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 1
CICLE: Inicial.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Experimentar les diferents possibilitats de moviment dels peus i les sensacions dels diferents recolzaments. Desenvolupar habilitats comunicatives per expressar sensacions.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Massatge als peus: Drets/es, amb els peus paral·lels, oberts a l'alçada dels malucs i amb les cames una mica flexionades, fer rodolar tot fent una mica de pressió una pilota sensitiva o bé una pilota de tennis per sota el peu (entre 3' i 5').	Després d'haver realitzat el massatge en un peu, recolzar-lo a terra i preguntar quines sensacions es tenen en aquell peu, utilitzant la comparació amb l'altre peu.
F.P. Som pintors: Els peus s'ha convertit en pinzells i, al ritme d'una música, ens desplaçem per la sala com si es realitzés un dibuix o es pintés amb les diferents parts dels peus (dits, taló, peu pla, lateral, empenya). Som ballarins: De moment el mag només ens permet ballar amb els peus, per això ens agafem els pantalons amb les mans per mirar-nos els peus i concentrar tota la nostra atenció en ells. Ballem al ritme de la música poden utilitzar qualsevol part del peu i qualsevol moviment que aquest ens permeti.	Després de qualsevol de les dues activitats d'aquesta fase, si disposem de temps i observem a l'alumnat predisposat, es pot repetir l'activitat, però només la meitat del grup la realitza i l'altre meitat observa. D'aquesta manera treballarem l'observació, la qual ens permetrà enriquir el moviment propi, i el respecte per l'activitat dels companys/es. En acabar les dues activitats, comentarem si han experimentat nous moviments i quines sensacions han tingut durant les activitats.
F.F. Només camino si bufes: Desplaçant-se agenollats/des, transportar en línia recta una pilota de paper o de ping-pong bufant, sense poder tocar-la amb cap part del cos.	La primera vegada que l'alumnat realitza aquesta activitat proposo que ho facin amb una pilota de paper, sempre i quan tinguem cura de confeccionar-les ben rodones. Vetllar perquè no bufin les pilotes dels companys/es.

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem si són creatius en les activitats de la fase principal i si són capaços d'expressar sensacions.

MATERIAL: 1 pilota de tenis o pilota sensitiva per cada nen/a, 1 pilota de paper o pilota de ping-pong per cada nen/a, música.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

SESSIÓ: 2

CICLE: Inicial.

LLOC: Gimnàs o sala interior.

OBJECTIU: Experimentar i prendre consciència de les possibilitats de moviment de les diferents articulacions.

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Enganxats: Per parelles, desplaçar-se per tot l'espai enganxats per la part del cos que ha dit la mestra, per exemple, si ha dit colze, en tot moment, fins que no es digui una part del cos diferent, han d'estar en contacte els dos colzes.	 Fig. 25
F.P. Totes les articulacions es mouen igual?: Per parelles, un component de la parella estirat panxa enlaire i l'altre busca totes les possibilitats de mobilitat de les articulacions que diu la mestra: coll (agafant amb les dues mans el cap per sota i tenint molta cura), espatlla, colze, canell, maluc, genoll, turmell. Som ballarins: Aquesta vegada el mag ens permet ballar amb el cap, els braços i les cames, però amb un ordre concret. Tothom assegut, es posa una música i ballem només amb el cap buscant totes les possibilitats de moviment que l'articulació del coll ens permet. Després, realitzem el mateix exercici amb el braços, buscant les possibilitats de moviment de les diferents articulacions (espatlla, colze, canell, dits). Per últim, ens estirem a terra, panxa enlaire amb les cames aixecades i realitzem el mateix exercici amb les cames, buscant les possibilitats de moviment de les diferents articulacions (pelvis, genoll, turmell, dits).	En acabar l'activitat es decidirà si totes les articulacions tenen la mateixa mobilitat. Si disposem de temps i observem a l'alumnat predisposat, es pot repetir l'activitat, però només la meitat del grup la realitza i l'altre meitat observa. D'aquesta manera treballarem l'observació, la qual ens permetrà enriquir el moviment propi, i el respecte per l'activitat dels companys/es.
F.F. El llenyataire: Per parelles, un component de la parella es col·loca dret amb els braços oberts i enlaire simulant un arbre, l'altre amb la mà plana fa veure que talla les branques de l'arbre fent petits copets en les diferents articulacions. Quan el llenyataire fa un copet en una articulació l'arbre només doblega aquella articulació i així successivament fins a quedar tot doblegat a terra.	Es suggereix a l'alumnat que talli l'arbre seguint el següent ordre: canell, colze, espatlla, coll, cintura i/o maluc, genoll, turmell.

ACTIVITAT D'AVAUACIÓ: Observarem si són creatius en la fase principal i, per tant, troben moltes possibilitats de moviment.

MATERIAL: 1 aïllant o matalàs per parella, música.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 3
CICLE: Inicial.	LLOC: Gimnàs o sala interior
OBJECTIU: Dominar els moviments corporals amb precisió. Conèixer les possibilitats i limitacions dels segments corporals.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Tocat color....: Es reparteixen molts cercols de colors per terra. Cada nen/a ha de col·locar la part del cos que la mestra diu a dins del cercol del color que es diu, per exemple, mà dreta al color blau. Es poden col·locar tantes part com es vulgui a dins d'un mateix cercol i es poden ajudar entre ells/es a mantenir l'equilibri.	Per segon, es repeteix la mateixa activitat, però aquesta vegada per parelles agafats de les mans i personalitzant l'ordre, per exemple, Carme col·loca el peu dret en un cercol blau.
F.P. Països colzític, peuític i capític: Es delimiten tres espais i cada espai és un país. Els nens/es es desplacen d'un país a un altre tots alhora tenint en compte que quan estan en el colzític només poden ballar a partir dels colzes, quan estan en el peuític a partir dels peus i en el capític a partir del cap. Quan ja tothom ha experimentat tots els països i ha entès bé l'activitat de cada país, es desplacen lliurement cadascú pel país que vol i canviant de país en el moment que vulgui. L'imant: La meitat de la classe té el número 1 i l'altre meitat el número 2. Es desplacen lliurement fins que la mestra diu imant 1 o imant 2. Si ha dit imant 1, els que tenen el número 2 es queden quiets i els que tenen el número 1 s'acosten al més proper i col·loquen la mà a una distància prudencial d'una part del cos (que serà el focus). El número 1 iniciarà un moviment lent i el número 2 seguirà el moviment amb el focus. Quan es diu "stop", l'imant perd les seves propietats i tothom torna a desplaçar-se.	Es pot repetir l'activitat amb d'altres parts del cos. A primer: La mestra diu el focus, per exemple, imant 2 – espatlla. A segon: Cadascú tria el focus que vol, però quan l'imant perd les seves propietats cada parella diu el nom del seu focus. Fig. 26

F.F. Tot em cau: Tothom s'estira panxa enlaire amb les cames estirades i els braços estirats al costat del cos. Aixecar tensant l'extremitat que la mestra diu, per exemple, cama dreta, fins que ella diu "cau", en aquell moment es deixa caure l'extremitat totalment relaxada.	Hem de procurar a l'aixecar-nos, fer-ho amb l'esquena alineada en tot moment.
---	---

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observar en la fase principal si són capaços de realitzar el moviment a partir només de la part del cos que s'ha dit.

MATERIAL: Molts cercols de colors diferents, 1 aïllant o matalàs per nen/a, música.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 4
CICLE: Inicial.	LLOC: Gimnàs, sala interior o pati.
OBJECTIU: Reconèixer les parts corporals. Interioritzar el moviment d'inspiració i espiració.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. La mosca s'ha marejat: Totes les mosques volen lliurement per l'espai al so de la música. Quan la música para, elles disminueixen la velocitat i quan la mestra diu, per exemple, la mosca s'ha marejat cap amb cap, tothom haurà de buscar una parella i recolzar-se amb aquella part del cos fent una mica de pressió.	 Fig. 27
F.P. M'he equivocat: Cada parella es col·loca a dins d'un cercol menys un/a que no té parella. El/la que no té parella diu una part del cos que els altres han de posar en contacte. Si la paraula que diu no és una part del cos, tothom ha de canviar de cercol, moment que ell/a aprofita per col·locar-se a dins d'un. Qui es quedi sense cercol serà el proper de dir les parts del cos. Entre tots i totes podem: Col·loquem moltes pilotes diferents a un cantó del pati o la sala i s'han de portar totes a l'altre cantó. S'ha de fer per parelles, sense tocar-les amb les mans i cada vegada que es transporti una pilota diferents s'ha de fer també amb una part del cos diferent. Si pel camí, ens cau hem de tornar a començar.	Depèn de com veiem que funciona l'activitat podem incloure la norma de dir un mínim o un màxim de parts del cos abans de dir una paraula que no ho sigui.  Fig. 28 La mestra s'espera en el lloc on s'han de deixar les pilotes i cada parella diu la part del cos amb què l'ha transportat.

F.F.

Només camino si bufes: Desplaçant-se agenollats/des, transportar per un circuit amb diferents obstacles una pilota de paper ben rodona (per l'alumnat de primer) o de ping-pong (per l'alumnat de segon) bufant, sense poder tocar-la amb cap part del cos.

Vetllar perquè no bufin la pilota dels companys/es.

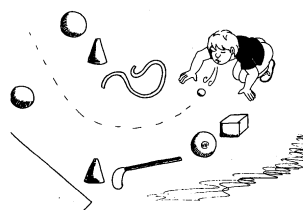


Fig. 29

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observar en la fase principal si saben el nom de les parts del cos i en la fase final si controlen el moviments d'inspiració i espiració.

MATERIAL: 1 cercol per parella, moltes pilotes diferents, 1 pilota de paper o de ping-pong per nen/a, material per fer el circuit: cons, piques, cordes,..., música.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

SESSIÓ: 5

CICLE: Inicial.

LLOC: Gimnàs, sala interior o pati.

OBJECTIU: Identificar les zones corporals bàsiques (tronc, extremitats superior i inferiors) i les seves parts. Adoptar actituds cooperatives i assertives dins del grup.

FASES
F.I. Explicació dels quatre reptes cooperatius: A un dels mags se li ha dividit el cos en parts i necessita que entre tots/es el construïm. Per fer-ho cada grup haurà de superar els quatre reptes, aconseguint una tarja amb una part del cos (annex) cada vegada que superi un repte. Es fan els quatre grups i s'expliquen els quatre reptes.

F.P.

Cada grup comença per un repte diferent, havent de canviar de repte al sentir el senyal:

En busca del tresor: Cada nen/a amb un cercol, que col·loca perpendicular al terra formant un túnel. L'últim ha de passar per dins el túnel sense tocar cap cercol amb el cos mentre els altres nens/es es passen el seu cercol. En arribar a l'inici agafa el seu cercol i el col·loca a continuació del túnel perquè hi passi el nen/a que ha quedat últim. D'aquesta manera han d'arribar a una caixa plena de pilotes, per seguint el mateix procés tornar al punt d'inici, on hi haurà una caixa buida i col·locar la pilota a dins (aconseguir passar un mínim de tres pilotes).

Cèrcols per tothom: Es col·loca una pica perpendicular al terra (enganxada en una totxana o con) amb 6 o 7 cercols a dins. Utilitzant només els peus i havent de col·laborar tothom, han d'aconseguir treure els cercols de la pica. Si aconsegueixen treure'ls tots poden provar de tornar-los a col·locar (aconseguir treure un mínim de cinc cercols).

Es pot adaptar la dificultat utilitzant una pica més llarga o més curta.

Rodem la terra: Seuen tot el grup al voltant d'una pilota gran. Han de fer rodar, havent de col·laborar tothom, la pilota amb els peus perquè aquesta es desplaci per un circuit marcar amb cordes, es repeteix el circuit fins que es digui canvi (haver d'aconseguir una vegada realitzar el circuit sencer com a mínim).

Eslàlom: Per aquesta activitat el grup es divideix en dos. Cada subgrup ha d'aconseguir portar pilotes de paper o de ping-pong bufant, amb la col·laboració de tothom, a través d'un circuit de cons, per deixar les pilotes al final del circuit. S'han de desplaçar sempre agenollats (aconseguir passar un mínim de cinc pilotes).

Les pilotes a l'inici i al final del circuit es col·loquen dins d'una corda perquè no rodolin soles i els nens/es poden tocar la corda amb les mans.

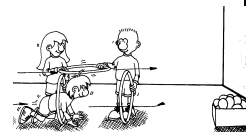


Fig. 30



Fig. 31

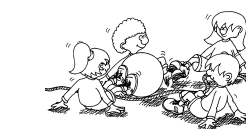


Fig. 32

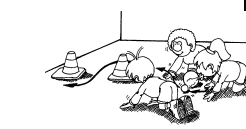


Fig. 33

F.F.

Construïm el mag: Cadascú agafa una tarja i es formen tres grups segons correspongui la part del cos al tronc, a les extremitats superiors o a les extremitats inferiors. Després es construeix entre tots/es el mag en el terra.

Reflexió: Comentar com s'han sentit en el grup a l'hora de realitzar els diferents reptes, si han col·laborat tots/es, si algú ha assumit el liderat, possibles dificultats,....

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem el rol que assumeix cadascú dins del grup.

MATERIAL: 2 caixes, 6 o 7 pilotes, 6 o 7 cercols grans, 6 o 7 cercols mitjans, 1 totxana, 1 pica, 1 pilota gran, cordes, cons, pilotes de paper o de ping-pong, targes amb les parts del cos del mag.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

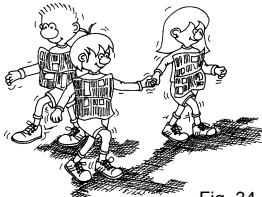
SESSIÓ: 6

CICLE: Inicial.

LLOC: Gimnàs o sala interior.

OBJECTIU: Identificar diverses actituds posturals i intentar reproduir-les.

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
-------	--------------------------

F.I. L'os desperta: estirats/des panxa enlaire amb música de relaxació l'alumnat realitza el que la mestra va explicant en la seva història: Som ossos que estem hivernant i per això dormim. Arriba la primavera i amb el calor ens anem despertant: movem lentament la cama dreta, després l'esquerra; les aixequem del terra i les deixem caure; les movem a la vegada. Movem una mà, després l'altra, les girem, estirem,... Aixequem lentament un braç, el deixem caure, després l'altre i per últim els dos a la vegada. Ja desperts ens aixequem lentament fins estar de peu, des d'on ens estirarem completament.	
F.P. L'escut: Tothom es col·loca una fulla de diari enganxada al pit i corre sense que li caigui. Si amb algú li cau, s'ha d'esperar a què un altre nen/a li reculli i li doni la mà per continuar l'activitat junts. Creuar el riu: Cada nen/a amb 2 papers de diari ha de creuar a l'altre cantó de la sala sense tocar amb cap peu a terra i podent col·locar només un peu damunt de cada paper de diari. L'escultor: Per parelles, un/a fa d'escultor i col·loca a l'altre en la postura que vulgui, tenint en compte totes les parts del cos. Quan ja té l'escultura acabada, l'observa bé i es col·loca al costat seu exactament en la mateixa postura. S'inverteixen els papers.	 Fig. 34 Per segon: En grups de tres, un/a es col·loca d'esquena i no mira mentre l'escultor fa la seva escultura. Un cop acabada l'escultura, l'escultor la tapa amb una tela gran i el nen/a que no mirava a través del tacte ha d'aconseguir col·locar-se en la mateixa postura que l'escultura.
F.F. La cadira: Per parelles, seuen a terra, cara a cara, amb les cames flexionades, i les puntes dels peus tocant-se. Es donen les mans i han d'aconseguir aixecar-les els dos infants alhora, per després tornar a seure també tots dos alhora.	 Fig. 35

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observar si són capaços de reproduir la mateixa postura que l'escultura.

MATERIAL: Música, diaris, teles grans (per segon).

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

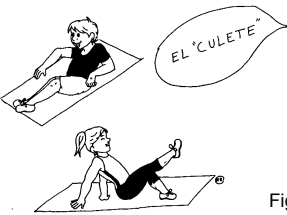
SESSIÓ: 7

CICLE: Inicial.

LLOC: Gimnàs o sala interior.

OBJECTIU: Experimentar la sensació de verticalitat de la columna en diferents posicions. Prendre consciència de la postura corporal.

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
-------	--------------------------

F.I. Penso amb el sac: Tothom camina amb un sac de llegums o sorra al cap sense que aquest caigui i sense poder-lo tocar amb les mans. Al cap d'una estona es realitzen activitats, com seure o agenollar-se, procurant que el sac tampoc caigui.	
F.P. El sac congela: Tothom camina amb el sac de llegums o de sorra al cap, però si amb algú li cau, aquest/a queda congelat/da (quiet/a) fins que un altre nen/a li reculli el sac i li doni. Les figures geomètriques: Es fan grups de sis persones i han d'aconseguir fer amb el cos les següents figures geomètriques: quadrat, triangle, rodona, hexàgon. Quan menys millor: La mestra diu una part del cos i tothom ha de tocar a terra amb aquesta part del cos, però utilitzant el mínim número de recolzaments.	 Fig. 36 Es pot realitzar l'activitat amb altres elements, per exemple, números.  Fig. 37  Fig. 38
F.F. Ninot de ferro o ninot de goma: Per parelles, un component de la parella col·loca a l'altre en la postura que vol com si d'un ninot de ferro es tractés. Quan ja ha acabat de construir el ninot de ferro, l'observa una mica i diu "ninot de goma", en aquest moment el ninot relaxa tot el seu cos caient a terra desplomat. S'inverteixen els papers.	

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observar si són capaços de transportar el sac sense que caigui i si són conscients de la col·locació del cos en les figures geomètriques.

MATERIAL: 1 sac de llegums o sorra per nen/a.

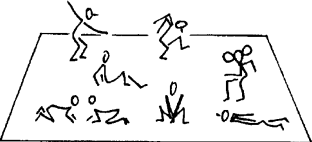
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

SESSIÓ: 8

CICLE: Inicial.

LLOC: Gimnàs o sala interior.

OBJECTIU: Aconseguir un enfortiment muscular dels grups posturals bàsics mitjançant habilitat motrius bàsiques. Apreciar els moviments d'anteverció i retroversió de la pelvis.

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Introducció a l'activitat de la F.P.: Avui farem un passeig per la selva, on segur que trobarem molts animals, hem de passar pel seu costat sense molestar-lo i sense que ens molestin, quina serà la millor manera?. Hem de conduir el diàleg perquè diguin que la millor manera es moure'ns com ells en silenci.	
F.P. La mestra va nomenant els animals que troben i explicant i realitzant el moviment perquè tothom l'imiti: ▪ Àguila: Córrer i obrir/tancar fort els braços al costat. ▪ Cangur: Saltar a peus junts amb els braços enganxats al cos i doblegats pels colzes i els canells. ▪ Cavall: Saltar al galop, aixecant genolls. ▪ Elefant: Caminar a quatre potes, sense doblegar els genolls. ▪ Granota: Saltar a la gatzoneta, estirant el cos en el salt i amb els braços enmig de les cames. ▪ Gos: Caminar a quatre potes, flexionant lleugerament els genolls. ▪ Gos coix: Igual a l'anterior, però amb un sol peu. ▪ Serp: Arrossegar-se per terra amb els braços al costat del cos i fent esses amb el cos. ▪ Mona: Caminar amb els genolls lleugerament flexionats i amb els braços caiguts al costat del cos. ▪ Cranc: Caminar en quadrupèdia invertida, en direcció al cap. ▪ Cocodril: Arrossegar-se per terra, fent força amb les mans recolzades a l'alçada de les espatlles. ▪ Gat: Està quiet, amagant/ensenyant cap i cua. En quadrupèdia, moure l'esquena reduint o augmentant la lordosi lumbar. Enxampa la meva mà: Per parelles, un/a s'estira panxa enlaire i amb un moviment d'anteversió pèlvica genera un espai en la columna lumbar, on l'altre hi col·loca la seva mà. El/la que està estirat/da fent un moviment de retroversió pèlvica ha d'aconseguir tocar la mà.	 Fig. 39  Fig. 40 Comentar si veuen i/o noten alguna diferència en l'esquena. A segon, el que col·loca la mà, la pot treure per no ser enxampat.
F.F. Sensacions diferents: Per parelles, un/a s'estira panxa enlaire, l'altre es col·loca al costat amb una pilota de tennis o de voleibol. El nen/a que està estirat/da tensa la part del cos que diu la mestra i l'altre fa rodolar la pilota per aquesta part del cos, després relaxa la mateixa part i l'altre també fa rodolar la pilota. Es fa amb unes quantes parts i s'inverteixen els papers.	Es comenta si han notat sensacions diferents amb els músculs en tensió o en relaxació.

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem si reproduïen bé els moviments dels animals i si realitzen correctament l'anteversió i retroversió pèlvica.

MATERIAL: 1 pilota de tennis o de voleibol per parelles.

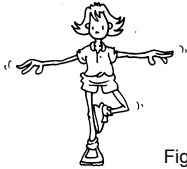
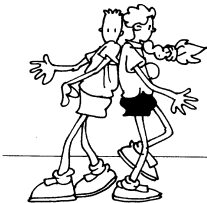
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

SESSIÓ: 9

CICLE: Inicial.

LLOC: Gimnàs o sala interior.

OBJECTIU: Apreciar els moviments d'anteversió i retroversió de la pelvis.

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. El flamenc: Joc de persecució, en què 1 o 2 alumnes persegueixen i els altres, si estan en perill de ser agafats, poden evitar-ho col·locant-se en posició de flamencs: Equilibri damunt d'un peu (tal i com es veu en el gràfic). Si en aquesta posició, algú els toca la mà, poden col·locar els dos peus a terra i seguir jugant (queden salvats).	Es pot introduir la norma de què quan estant en posició de flamencs poden canviar de peu cada 10" o 15".  Fig. 41
F.P. Ball per parelles: Mentre sona la música han de desplaçar-se o ballar per parelles, col·locades esquena contra esquena, sense desenganxar-se. Quan la música para, canvien de parella, col·locant-se esquena contra esquena de la nova parella, per tornar a moure's en el moment que la música torni a sonar. Que no caigui la meva pilota: Per parelles, un/a es col·loca en quadrupèdia i en anteversió pèlvica. L'altre li col·loca una pilota de tennis en la zona lumbar perquè es desplaci sense que li caigui. Si li cau es canvien els papers. En canvi, en sentir el senyal de la mestra, realitzarà la retroversió pèlvica perquè la pilota rodoli i caigui.	 Fig. 42 Per explicar que han d'adoptar la postura d'anteversió o retroversió pèlvica podem utilitzar la imatge del gat que treu el cap i la cua o bé que els amaga.  Fig. 43
F.F. Aquesta és la teva columna: Per parelles, un/a és col·loca en quadrupèdia i en anteversió pèlvica, l'altre fa rodolar a poc a poc una pilota de tennis per tota la columna. Es fa el mateix exercici en posició de quadrupèdia i retroversió pèlvica, en posició fetal i estirat/da panxa a terra. S'inverteixen els papers.	

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem si realitzen correctament el moviment d'anteversió i retroversió pèlvica.

MATERIAL: Música, 1 pilota de tennis per parella.

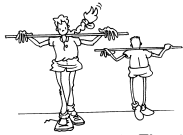
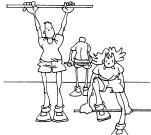
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

SESSIÓ: 10

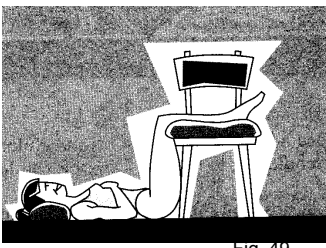
CICLE: Inicial.

LLOC: Gimnàs o sala interior.

OBJECTIU: Interioritzar la sensació de verticalitat de la columna en diferents posicions.

FASES	GRÀFICS
F.I. Bons o mals hàbits posturals: 2 o 3 alumnes representen bons hàbits posturals i 2 o 3 alumnes representen mals hàbits posturals (els identifiquem amb petos de colors diferents). La resta d'alumnat corre per tot l'espai, amb la columna ben alineada, fugint dels mals hàbits posturals, però si són tocats per aquests hauran de caminar en actitud cifòtica fins a ser tocats pels bons hàbits posturals.	
F.P. Els troncs: Tothom s'ha convertit en un tronc d'arbre, per tant, els peus estan molt enganxats a terra ja que disposem d'arrels i el moviment que es pot realitzar és molt petit i amb el cos totalment recta. A partir d'aquí, ens mourem depenent de per on bufi el vent: ▪ Si el vent bufa d'esquena: Deixarem caure el pes del cos endavant al màxim sense doblegar la cintura i sense que es desenganxin els talons de terra. ▪ Si el vent bufa de cara: Deixarem caure el pes del cos enrera al màxim sense doblegar la cintura i sense que es desenganxin els dits dels peus de terra. ▪ Si el vent bufa de costat: Deixarem caure el pes del cos cap a l'altre costat al màxim sense doblegar la cintura i sense que es desenganxin els peus de terra. Finalment, els troncs cauran a terra i rodolaran transversalment per tot l'espai. Les cortines caminadores: Representa que som cortines, col·locant-nos una pica damunt de les espatlles i aguantant-la amb les mans. D'aquesta manera ens desplaçem en totes les direccions amb l'esquena ben alineada, al senyal flexionem les cames i ens aixequem mantenint l'esquena vertical. De cop, la barra de les cortines també vol moure's: estirem els braços i realitzem rodones passant la pica per sota els peus. No t'equivoquis de costat: Tothom es col·loca en quadrupèdia i estira al màxim el braç i la cama del costat que la mestra diu, procurant mantenir la columna ben alineada, fins i tot les cervicals, per tant, s'haurà de mirar a terra.	 Fig. 44  Fig. 45  Fig. 46
F.F. Aquesta és la teva columna: Per parelles, un/a dret/a col·loca la columna tal i com la mestra diu (creant hipercifosi dorsal, hiperlordosi lumbar o ben alineada) i l'altre fa rodolar una pilota de tennis per tota la columna. S'inverteixen els papers.	
ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem si mantenen la columna ben alineada en les activitats de la fase principal.	
MATERIAL: 4 o 6 petos (de dos colors diferents), 1 pica llarga per cada nen/a, 1 pilota de tennis per cada parella.	
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 11

CICLE: Inicial.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Conèixer l'actitud postural més adequada per a la salut en la posició asseguda. Identificar i reproduir la respiració abdominal.	

FASES	GRÀFICS
F.I. Sí o no: Quan la mestra diu "sí" tothom es mou per tota la sala i quan diu "no" tothom s'estira a terra fent veure que dorm, per tal de relaxar-se. El canvi entre activitat i relax s'ha de fer ràpid.	 Fig. 47
F.P. Dur o tou: Tothom ha d'imitar l'objecte o material que diu la mestra o un company/a (a segon), tenint en compte qui diu l'objecte d'alternar objectes durs i tous. Possibles objectes o materials: ferro/goma, fusta/paper, pedra/sorra, gelat de polo/gelat de crema, ninot de ferro/ninot de drap, porta/matalàs.	 Fig. 48
És una sort que toqui el timbal: Tothom es desplaça per la sala al ritme del timbal, quan aquest para s'han de quedar quiets/es sense respirar (apnea), podent torna a respirar quan el timbal torna a sonar.	
Creuar el riu: En grups de sis, han de passar d'un cantó a l'altre de la sala sense posar els peus a terra, disposant d'una cadira per cada nen/a.	
Aprenc a seure bé: Tothom es col·loca en la postura de descans constructiu: Estirat/da a terra amb les cames flexionades i recolzades en una cadira (formant un quatre). Es relaxa tot els cos i es col·loquen les mans en la panxa per concentrar-nos en la respiració abdominal. Després d'uns minuts en aquesta postura (3'– 5') ens aixequem lentament i seiem en la cadira mantenint la mateixa postura que havíem adoptat en el terra. Es tanquen els ulls i es manté la postura uns segons, per prendre consciència de la postura.	 Fig. 49
F.F. La rodona perfecte: En grups de 6 nens/es. Es col·loca cada grup en rotllana, estant tots els nens/es del grup en quadrupèdia. S'han de passar una pilota de paper o de ping-pong bufant, sense poder-la tocar amb el cos, procurant que aquesta es desplaci dibuixant una rodona al terra.	

ACTIVITAT D'AVUACIÓ: Observarem la respiració abdominal i la postura que adopten en l'activitat "aprenem a seure bé".

MATERIAL: Timbal, música tranquil·la, 1 cadira per nen/a, 3 o 4 pilotes de paper o de ping-pong.

GRAELLA D'OBSERVACIÓ

[illegible]

5.2. UNITAT DE PROGRAMACIÓ PER A CICLE MITJÀ.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	CICLE: Mitjà.
--	----------------------

OBJECTIUS
▪ Conèixer les diferents articulacions i les seves possibilitats de moviment. ▪ Dominar els moviments corporals. Conèixer les possibilitats i limitacions dels segments corporals. ▪ Reproduir correctament diverses actituds corporals. ▪ Controlar l'actitud postural en accions estàtiques i dinàmiques. ▪ Interioritzar la sensació de verticalitat de la columna en diferents posicions. ▪ Controlar els moviments d'anteversió i retroversió de la pelvis. ▪ Conèixer l'actitud postural mes adequada per a la salut en la manipulació de pesos. ▪ Prendre consciència de la importància de mantenir la columna ben alineada. ▪ Aconseguir un enfortiment muscular dels grups posturals bàsics mitjançant formes jugades analítiques. ▪ Millorar l'elasticitat a través d'estiraments i exercicis de mobilitat articular. ▪ Controlar el moviment d'inspiració i espiració. ▪ Identificar i realitzar diferents tipus de respiració: toràcica. ▪ Controlar la tensió i relaxació dels diferents segments corporals i del cos en general. ▪ Conèixer les possibilitats de relaxació del massatge. ▪ Desenvolupar habilitats comunicatives per expressar sentiments. ▪ Desenvolupar l'autoestima a partir de les seves possibilitats de moviment i l'esforç que realitza. ▪ Reconèixer i respectar les capacitats motriu pròpies i dels companys/es. ▪ Adoptar actituds cooperatives i assertives dins del grup.

CONTINGUTS

CONCEPTES

- Coneixement del nom de les articulacions.
- Coneixement de les accions bàsiques de moviment que pot realitzar cada articulació.
- Coneixement d'exercicis bàsics de mobilitat articular i estiraments.
- Tipus de respiració: toràcica, abdominal.
- Noció de contracció i relaxació.
- Anteversió i retroversió pèlvica i la seva importància en la disposició de la columna.
- Coneixement de l'actitud més adequada per a la salut en la manipulació de pesos.

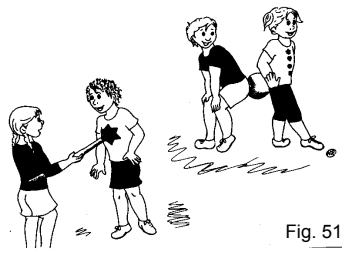
PROCEDIMENTS

- Experimentació de les possibilitats de moviment de les diferents articulacions.
- Reproducció de diverses actituds posturals estàtiques i dinàmiques.
- Propiocepció de la columna vertebral en diferents posicions.
- Control dels moviments d'anteversió i retroversió de la pelvis.
- Realització d'estirament i exercicis de mobilitat articular.
- Realització de formes jugades per enfortir la musculatura abdominal i extensora de la columna.
- Control de la inspiració i espiració coordinada amb activitats motrius.
- Control respiratori en els diferents tipus de respiració: toràcica.
- Relaxació global del cos mitjançant la tensió i relaxació muscular.

ACTITUDS, VALORS I NORMES

- Interès per tenir cura de la postura corporal i la importància que té per a la salut.
- Adquisició d'hàbits d'higiene postural per a la vida quotidiana.
- Comunicació, coordinació i col·laboració grupal.
- Respecte vers les capacitats motrius pròpies i dels companys/es.

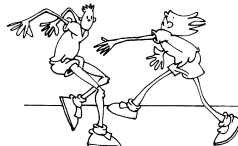
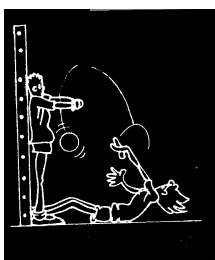
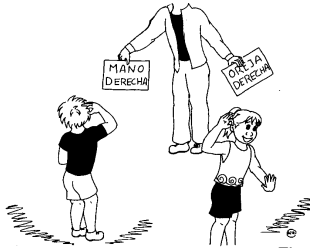
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 1
CICLE: Mitjà.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Conèixer el nom de les diferents articulacions. Controlar el moviment d'inspiració i espiració.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Rotació de genolls: Ens col·loquem les mans damunt dels genolls i dibuixem petits cercles lentament cap a l'esquerra i cap a la dreta. Balanceig: Consistirà en transportar el pes del cos d'un peu a l'altre flexionant prèviament els genolls i mantenint el tronc recta (sense portar els glúts enrera ni l'esquena endavant). Primer els realitzarem laterals: començarem amb els dos peus paral·lels, un d'ells sense recolzar. Flexionarem una mica el genoll del peu que està recolzat i col·locarem l'altre peu per remuntar sobre ell al mateix temps que deixem de recolzar l'altre.	Si ens surt correctament el balanceig lateral, realitzarem el mateix exercici amb un peu davant de l'altre i balancejant-nos davant-darrera (per l'alumnat de quart).
F.P. Embollic humà: Tothom es col·loca molt junt i ha d'anar seguint les ordres que dona la mestra, la qual anirà dient que toquin amb la mà dreta o esquerra alguna part del cos de qualsevol company/a, mantenint les accions que no siguin amb la mateixa mà. La repetició no val: A cada parella se li donarà un objecte diferent que haurà de transportar, sense que els caigui, amb qualsevol part del cos. Al senyal, les parelles s'hauran d'intercanviar els objectes, havent de transportar aquest nou objecte amb una part del cos diferent. Cada vegada que canviïn d'objecte, han d'anotar en una graella la part del cos amb què han transportat l'objecte que tenien (annex).	 Fig. 50  Fig. 51
F.F. El ritme respiratori: Tothom s'estira panxa enlaire. En un inici, simplement cadascú s'observa la respiració, però sense forçar-la, tot i que procurant inspirar i espirar pel nas, així com mantenir un ritme constant. Al senyal, començaran a comptar les vegades que inspiren fins a la nova senyal (1').	 Fig. 52

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem en la fase principal si coneixen el nom de les diferents parts del cos, sobretot de les articulacions, i si controla el moviment d'inspiració i espiració en "el ritme respiratori".

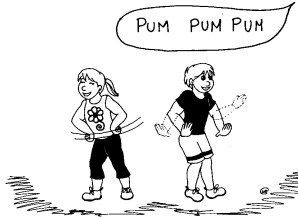
MATERIAL: 1 Objecta diferent per cada parella (pilotes diferents, 1 corda, 1 pica, 1 globus,...), graelles de l'activitat "la repetició no val" i música, 1 aïllant per nen/a.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 2
CICLE: Mitjà.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Dominar els moviments corporals. Conèixer les possibilitats i limitacions de moviment de les diferents articulacions.	

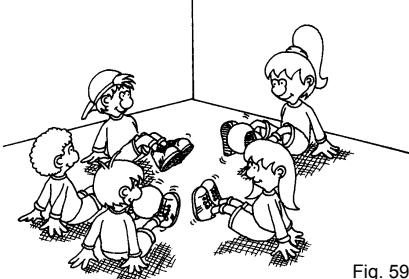
FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. La puça: tenim una puça que se'ns fica per diferents parts del cos (articulacions) i ens les mobilitza. L'alumnat ha d'anar movent només l'articulació que la mestra diu: turmell (dret/esquerra), genoll (dret/esquerra), maluc (dret/esquerra), cintura, espatlla (dreta/esquerra), colze (dret/esquerra), canell (dret/esquerra), coll.	
F.P. D'una en una: Per parelles, un/a dret/a (si vol pot tancar els ulls), l'altre li col·loca la mà damunt d'una articulació. A partir d'aquest moment només pot moure aquesta articulació, procurant seguir el ritme de la música. Al cap d'una estona, el/la que col·loca la mà, la canvia de lloc per tal de què el company/a modifiqui el moviment (deixi de moure l'articulació d'abans per buscar el moviment en la nova articulació). Buscant abdomens: Per parelles, intentar tocar l'abdomen de l'altre, al mateix temps que evites que l'altre et toqui el teu. Encistellar amb dificultat: Per parelles, un/a es col·loca estirat/da panxa enlaire amb tota l'esquena tocant a terra, i l'altre dret/a als peus del company/a formant un cercol amb els seus braços a l'alçada de les espatlles. La persona que està estirada aguanta una pilota amb les mans a l'alçada del pit, la qual ha de procurar encistellar entre els braços del seu company/a, aixecant només cap i omòplats.	A l'inici, es col·loca només una mà i quan ja comença a sortir bé l'exercici es col·loquen les dues mans (per l'alumnat de quart).  Fig. 53  Fig. 54
F.F. Les targes ho diuen tot: Tothom es col·loca dret, en silenci, mirant a la mestra. Aquesta té dues bosses o caixes, en una hi ha targes amb diferents parts del cos i en l'altre hi ha targes amb les quatre extremitats. La mestra traurà una tarja de cada caixa o bossa i l'alumnat s'ha de tocar la part del cos que indiqui la tarja amb l'extremitat que indiqui l'altre tarja (annex).	 Fig. 55

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem si aïlla el moviment i si sap trobar les màximes possibilitats de les diferents articulacions en "d'una en una".

MATERIAL: Música, 1 pilota per parella i targes de l'activitat "les targes ho diuen tot".	
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 3
CICLE: Mitjà.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Conèixer el nom de les diferents articulacions. Millorar l'elasticitat.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Rotació de diferents articulacions: Dibuixarem cercles el màxim de grans i en totes les direccions possibles a partir de les següents articulacions: espatlla, colze, canell, maluc, genoll, turmell. Estirament d'isquitibials: Asseguts/des amb una cama estirada i l'altra doblegada recolzant el peu en l'angle de la cama estirada. Flexionarem els malucs en direcció al peu de la cama estirada fins a notar un petit estirament.	 Fig. 56
F.P. Completant els segments corporals: Tothom es desplaça per la sala utilitzant el desplaçament que la mestra hagi dit (lateral, d'esquena, saltant a corda,...) mentre esquiven les targes que la mestra va deixant caure a terra cara avall (1 tarja per nen/a). Al senyal, cadascú agafa una tarja i han de buscar les articulacions que completen el seu segment corporal, per tant, quedaran agrupats de tres en tres (esptalla-colze-canell; maluc-genoll-turmell; coll-vèrtebres-cintura) (annex). Cada vegada que es repeteix el joc es modifica el desplaçament. Sense perdre el ritme: La mestra marcarà un ritme amb el timbal que l'alumnat haurà de seguir realitzant qualsevol moviment amb la part del cos que la mestra hagi dit. Es realitza amb ritme diferents i parts del cos diferents.	 Fig. 57
F.F. Confiant amb el tacte: Per parelles, un/a dret/a sense poder-se moure gens i l'altre amb els ulls tapats. El/la que no té els ulls tapats anomena parts del cos que l'altre haurà d'aconseguir tocar. Quan la mestra ho digui s'inverteixen els papers.	 Fig. 58

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem si reconeix bé totes les articulacions en la fase principal i en la fase final.	
MATERIAL: Targes de l'activitat "completant els segments corporals", 1 instrument per picar el ritme, 1 element per tapar els ulls per parella.	
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 4
CICLE: Mitjà.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Conèixer les diferents articulacions. Dominar els moviments corporals i reproduir-los amb precisió. Millorar l'elasticitat.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. T'ha tocat estirar: Es divideix la classe en dos grups. Cada grup es col·loca en rotllana amb unes targes al mig (en un grup es tractarà d'estiraments i en l'altre de mobilitat articular). Un/a del grup, a l'atzar, agafa una tarja i donant voltes per fora de la rotllana picarà al nen/a que vulgui a l'esquena, el qual haurà d'intentar atrapar a qui l'ha tocat abans de què es col·loqui en el lloc que ell/a ha deixat buit. El/la que no ho aconsegueix ha de realitzar l'exercici que marca la tarja en el centre de la rotllana, agafar un altre tarja i iniciar ell/a el joc. Al cap d'una estona, s'intercanvien les targes entre els dos grups (annex).	
F.P. Soc intocable: Es reparteixen 8 o 10 targes a 8 o 10 alumnes. Aquests intentaran tocar l'articulació que la tarja els diu a la resta d'alumnes. Si ho aconsegueixen donen la tarja al company/a que ha estat tocat perquè aquest realitzi la persecució (annex). Sense deixar-la caure: Es fan grups de 6 o 7 alumnes i a cada grup se li dóna una pilota. Han d'aconseguir passar-se la pilota amb els peus sense que aquesta toqui a terra.	A l'alumnat de quart, se li dóna dues o tres pilotes a cada grup.  Fig. 59
F.F. No em puc desenganxar: Començant amb el peus paral·lels i cames estirades, desenganxem el talons de terra per tornar-los a col·locar a terra tot flexionant malucs-genolls-turmells just abans de què el taló toqui a terra. D'aquesta manera adquiriran el gest que han de fer per tal d'amortitzar la caiguda en els salts.	

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem si realitzen correctament el gest de l'activitat de la fase final.

MATERIAL: Targes de l'activitat "t'ha tocat estirar" i de l'activitat "soc intocable", 4-12 pilotes (depenent dels grups de l'activitat "sense deixar-la caure").

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 5
CICLE: Mitjà.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Controlar la postura en situacions estàtiques i dinàmiques. Adoptar actituds cooperatives i assertives dins del grup.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Explicació dels quatre reptes cooperatius i formació dels quatre grups: Avui, vosaltres heu d'aconseguir pensar entre tots/es la manera d'aconseguir realitzar el que es demana en cada racó. És molt important que treballem amb grup.	Deixarem temps suficient perquè tots els grups aconseguixin solucionar el repte, en cas, de no poder-los solucionar tots en una sessió, es continua la següent sessió.
F.P. Movent cercols: Heu d'aconseguir transportar dos cercols una certa distància, amb les següent normes: ▪ Tothom ha de tocar les cercols en tot moment. ▪ Els cercols no poden tocar-se en cap moment amb les dues mans. Corda voladora: Desplaçar una corda una certa distància, utilitzant només les extremitats inferiors, amb les següents normes: ▪ Totes les persones del grup han d'estar en contacte amb la corda. ▪ Una vegada aixecada del terra, la corda no pot tornar a tocar-lo. Formar figures: Situada cada persona damunt d'una cadira, el grup ha de formar tres figures: una fila, un quadrat i una rodona, amb les següents normes: ▪ Ningú pot tocar el terra. ▪ Cada persona ha d'acabar en una cadira diferent. Les fulles: El grup ha de determinar quin és el màxim número de fulles que poden subjectar sense que aquestes estiguin en contacte, amb les següents normes: ▪ El grup pot intentar el repte mentre quedin fulles. ▪ No es poden doblegar les fulles. ▪ Si dues fulles entren en contacte, el grup ha de deixar caure al terra totes les fulles. ▪ Les fulles que han caigut al terra no es poden tornar a utilitzar.	Si els sobre temps repeteixen el circuit. Possible solució: Utilitzar peus o boques per aixecar els cercols i transportar-los utilitzant els genolls, la cintura, el coll, el cap, etc. També es pot fer amb una pica, que podem tenir preparada per si algun grup soluciona ràpid el repte. Possibles solucions: Situar una cama de cada persona dins del cercol de la corda i tensar-la; Situar la corda o la pica damunt l'empenya de cada persona. Si els sobra temps, construeixen les figures que el grup decideix. Possibles solucions: Les persones més allunyades s'apropen saltant sobre la seva cadira i/o les més properes comparteixen cadira fent avançar les cadires que queden lliures. Possibles solucions: Col·locar-se el grup en fila o rotllana, començar per col·locar les fulles de cintura cap a dalt, per acabar col·locant fulles entre mig de les cames.

F.F.

Reflexió: Comentar com s'han sentit en el grup a l'hora de realitzar els diferents reptes, si han col·laborat tots/es, si algú ha assumit el liderat, possibles dificultats,....

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem el rol que assumeix cadascú dins del grup.

MATERIAL: 2 cercles grans, 1 corda lligada pels extrems, 1 pica, 6 o 7 cadires, 4 diaris amb les fulles partides per la meitat.

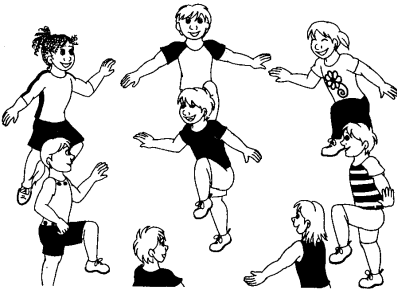
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

SESSIÓ: 6

CICLE: Mitjà.

LLOC: Gimnàs o sala interior.

OBJECTIU: Reproduir correctament diverses actituds posturals. Conèixer les possibilitats de relaxació del massatge.

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. El somnàmbul: Tots/es estirats/des panxa enlaire representaran que són somnàmbuls. La mestra serà la veu de la consciència que el dirà tot el que han de fer: moure totes les articulacions i segments corporals, incorporar-se, estirar-se, desplaçar-se de peu, realitzar alguna activitat, etc. Aniran realitzant el que la mestra diu fins que soni el despertador.	Comentar la dificultat de mantenir-se tota l'estona amb els ulls tancats.
F.P. El saltimbanqui: Tots/es en rotllana menys un/a que es col·loca al mig i és el saltimbanqui. Aquest ha de fer salts, gests, postures,... que els altres han d'imitar. El algun moment, el saltimbanqui decideix sortir corrent amb la intenció d'agafar amb algú i els altres han de fugir cap a una zona prèviament delimitada. Si agafa amb algú, aquest/a serà el proper saltimbanqui. Ens organitzem: La mestra té diferents cartells i en cada un hi ha pintades figures diferents: quadrats, escales, lletres, paraules, etc. L'alumnat, en grups de sis, haurà de construir amb el seu cos la figura que ensenyi la mestra (annex). En acabar, cada grup s'inventarà una figura, la qual la presentarà al grup classe.	 Fig. 60

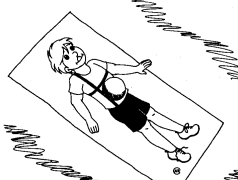
F.F. La dutxa: En grups de 3 o 4 persones. Una es col·loca al mig i les altres li donen petits copets amb els dits com si fossin l'aigua una dutxa des de el cap cap als peus. Després, passen sabó amb la mà plana. Tornen a passar aigua. Per últim, l'eixuguen passant fort la mà plana de dalt a baix del cos. Les que fan de dutxa poden anar girant al mateix temps que fan el massatge. Es col·loca una altra persona al mig, fins que tothom hagi passat per la dutxa.	
---	--

ACTIVITAT D'AVUACIÓ: Observarem si reproduïxen correctament la postura en la fase principal.

MATERIAL: 1 aïllant per nen/a, targetes de l'activitat "ens organitzem".

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 7
CICLE: Mitjà.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Controlar l'actitud postural en accions estàtiques i dinàmiques. Identificar i realitzar la respiració toràcica.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Les estàtues: Tothom es mou al ritme de la música. Quan para, tothom es queda totalment quiet recolzant-se, segons hagi dit la mestra, en un punt, en dos o en tres. A més, no es pot repetir una postura que ja s'hagi fet anteriorment.	

F.P. Molla humana: Per parelles, una persona col·locada davant de l'altre tocant-se amb els palmells de les mans. Donen una passa enrera i, sense separar els peus de terra i procurant no doblegar la cintura, es deixen caure cap endavant fins a recolzar-se de nou en els palmells de les mans. Van repetint el mateix, cada vegada des d'una mica més enrera, si ho veuen possible. Acordió humà: Per parelles, col·locades cara a cara amb els peus junts i agafades de les mans. Deixar caure el pes del cos enrera, sense doblegar la cintura i sense que es desenganxin els peus de terra, fins a tenir els braços estirats. Quan en aquesta postura s'aguanta l'equilibri, flexionen els braços espirant i els tornen a estirar inspirant. Ho repeteixen unes quantes vegades. No t'oblidis del saquet: Per parelles, cada una té un saquet. Un/a de la parella balla al ritme d'una música tranquil·la i l'altra li col·loca el saquet en diferents parts del cos, mantenint un estona el saquet en cada part. El que està ballant ha de procurar que no li caigui el saquet. Si li cau, és la parella l'encarregada de recollir el saquet i tornar-li a col·locar. Si veiem que realitzen bé l'activitat podem afegir més saquets.	Per l'alumnat de quart, quan ja dominen la postura, es pot proposar deixar-se anar d'una mà sense perdre l'equilibri, així com acotar-se i aixecar-se mantenint la postura i l'equilibri. Per l'alumnat de quart: En grups de tres: un/a balla amb dos saquets, l'altre els col·loca i els recull en cas de que caiguin, i l'altre imita al/la que està ballant però sense saquets.
F.F. La pilota que no cau: Estirats/des panxa enlaire, es col·loquen una pilota damunt l'abdomen i han de procurar inspirar i espirar sense que la pilota caigui o rodoli, per tant, hauran de realitzar la respiració toràcica.	 Fig. 61

ACTIVITAT D'AVUACIÓ: Observarem el control corporal en la fase principal i si realitzen correctament la respiració toràcica en al fase final.

MATERIAL: Música, saquets de llegums o de sorra, 1 aïllant per nen/a, 1 pilota petita per nen/a.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 8
CICLE: Mitjà.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Controlar l'actitud postural en accions estàtiques i dinàmiques. Desenvolupar habilitat comunicatives per expressar sentiment. Controlar la tensió i relaxació del cos.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Rotació de diferents articulacions: Dibuixarem cercles el màxim de grans i en totes les direccions possibles a partir de les següents articulacions: espatlla, colze, canell, maluc, genoll, turmell.	

F.P.

Aguantant el paper: Cada nen/a té un paper de diari. S'ha de desplaçar amb el paper col·locat en un segment corporal, sense que caigui a terra en cap moment. Al senyal, haurà de modificar la col·locació del paper.

Creuar el riu: En grups de 3 nen/es, es donen quatre papers de diari a cada grup i han de creuar a l'altre cantó de la sala sense tocar amb cap peu a terra.

Encara pot ser més petit: Cada nen/a es col·loca damunt d'un paper de diari en la postura que vol, la qual ha de mantenir totalment quiet/a fins que la mestra doni la senyal. En aquest moment, doblegarà el paper per la meitat i es col·locarà en una nova postura fins a la següent senyal, en què farà el mateix.

El robot: Per parelles, un/a representa que és un geni que s'inventa un robot. Mitjançant el seu comandament (la veu) pot donar ordres al robot, els quals hauran de realitzar l'ordre donada fins que el geni doni una nova ordre.

Es comentaran els sentiments que han tingut en el paper de geni i en el paper de robot.



Fig. 62

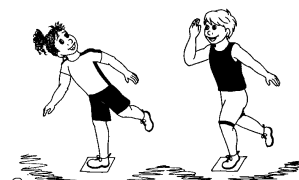


Fig. 63



Fig. 64

F.F.

El conte que em tensa i em relaxa: Tothom s'estira panxa enlaire i la mestra explicarà una història. Quan en aquesta història surtin les paraules pedra, pont, arbre, cotxe, s'hauran de posar en màxima tensió. Quan escoltin les paraules aigua, riu, aire, fulles, es relaxaran. Per canviar l'estat de tensió i relaxació han d'escoltar una paraula que els permeti canviar (annex).



Fig. 65

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem el control postural en les activitat amb paper de diari, la capacitat d'expressar sentiments en l'activitat "el robot", i la capacitat de tensar i relaxar el cos en "el conte em tensa i em relaxa".

MATERIAL: Diaris, 1 aïllant per nen/a, música.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

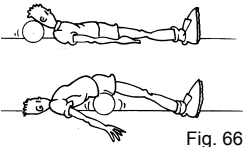
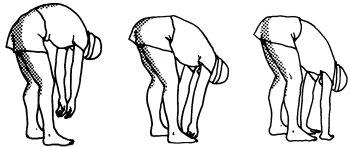
SESSIÓ: 9

CICLE: Mitjà.

LLOC: Gimnàs o sala interior.

OBJECTIU: Controlar els moviments d'anteversió i retroversió de la pelvis. Millorar l'elasticitat.

FASES**GRÀFICS**

F.I. Llisco sobre la pilota: Tothom es col·loca estirat panxa enlaire amb una pilota de tennis sota el coll. Es tracta de fer lliscar la pilota per tota la columna, fins el còccix, per fer-la lliscar de nou fins el coll. Es repeteix la tasca varies vegades.	 Fig. 66
F.P. Vigilant que no caigui: Per parelles, cada parella es desplaçarà portant una pilota que col·locarà entre les seves esquenes, procurant que aquesta no caigui. Primer la portaran a l'alçada de les dorsals i després a l'alçada de les lumbars. Colpeja la pilota: Per parelles, un/a es col·loca en quadrupèdia i realitza una anteversió pèlvica, marcant la lordosi lumbar. L'altre li llança una pilota a la zona lumbar, la qual ha de procurar tocar mitjançant una retroversió pèlvica, amb la intenció de què la pilota pugi fins a les mans del company/a. Les onades: Tothom s'estira panxa a terra amb els malucs a la mateixa alçada. El "vaixell" s'estira perpendicularment damunt d'aquests. El grup ha de fer avançar el "vaixell" fins a l'altra punta, fent rodolar els seus cossos. Una vegada que hi arriba, es col·loca també estirat/da i la primera persona que feia d'onada passa a fer de vaixell.	
F.F. Estiraments: Dret/a amb els peus separats a l'alçada de les espatlles i els genolls lleugerament flexionats, flexionar a poc a poc els malucs amb els braços i el cap relaxats fins a notar un petit estirament en els isquibials. Estirats/des amb els braços estirats per damunt del cap, ens estirarem al màxim com si volguéssim tocar alguna cosa amb la punta de les extremitats (procurarem evitar la hiperlordosi lumbar).	 Fig. 67  Fig. 68

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem si realitzen correctament el moviments d'anteverció i retroversió pèlvica en "colpeja la pilota".
MATERIAL: 1 pilota de tennis o petita de plàstic per nen/a.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 10
CICLE: Mitjà.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Prendre consciència de la importància de mantenir la columna ben alineada. Enfortir la musculatura abdominal i extensora de la columna.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
-------	--------------------------

F.I.

Salva la meva columna: Tres nens/es representen els mals hàbits posturals i tres nens/es al sedentarisme (els identifiquem amb petos de colors diferents). Els altres s'escapen tant d'un com dels altres.

Si són atrapats pels mals hàbits posturals, han d'anar fins al lloc on hi ha la mestra, agafar una tarja amb una pregunta sobre higiene postural i donar la resposta correcta, si no l'encerta agafarà una altra tarja, fins aconseguir saber una resposta, moment en què pot tornar a jugar (annex).

Si són atrapats pel sedentarisme, han de desplaçar-se a peu coix, per tant, serà més fàcil que siguin agafats pels mals hàbits posturals.

F.P.

Adéu a la lordosi: Tothom s'estira panxa enlaire amb cames estirades i procura tocar amb les lumbar a terra (reduir la lordosi) tensant la musculatura abdominal. Intentaran tensar i relaxar la musculatura abdominal deu vegades. Es poden ajudar amb les mans a l'abdomen.

El secret: En grups de sis nens/es, seuen en fila a terra, procurant en tot moment mantenir la columna ben alineada. L'últim de la fila escriu una paraula amb el dit a l'esquena del nen/a que té al seu davant, aquest/a intentarà escriure la mateixa paraula al/la del davant, i així successivament fins que la paraula arriba al primer de la fila. Aquest diu la paraula que ha rebut i l'últim la que ha enviat. L'últim passa a ser primer, quedant el penúltim en última posició i començant el joc.

Pont ben fet: En grups de tres, dos es col·loquen assegudes, una davant de l'altre, i la tercera entre les dues, estirada panxa enlaire amb els genolls flexionats. Les dues persones que estan assegudes s'ha de passa una pilota rodolant, mentre que la del mig ha d'aixecar el tronc sense l'ajuda de les mans per deixar passar la pilota.



Fig. 69

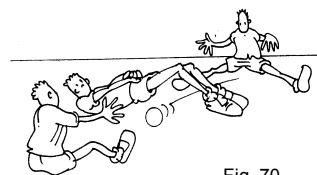


Fig. 70

F.F.

El camí de formigues: Per parelles, un/a fa un camí de formigues des del cap a la cintura passant per la columna vertebral, mentre l'altre va doblegant el cos endavant a mesura que el camí de formigues avança, per tant, a poc a poc, vertebra per vertebra. Quan s'hagi acabat el camí de formigues, el/la que està dret/a comprova que l'altre tingui el coll molt relaxat i si es així, es col·loca al darrera i li dóna cops de puny suaus des de les espatlles a la cintura i viceversa per tota l'esquena, després li eixuga l'esquena amb la mà plana i li torna a fer el camí de formigues, aquesta vegada des de la cintura al cap perquè s'aixequi a poc a poc, vertebra per vertebra.

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem si mantenen la columna ben alineada en l'activitat "el secret".

MATERIAL: 6 petos (3 de cada color), targes per l'activitat "Salva la meva columna", 1 pilota de plàstic per cada grup de tres nens/es.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 11
CICLE: Mitjà.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Conèixer l'actitud postural més adequada per a la salut en la manipulació de pesos. Controlar l'actitud postural.	

FASES	GRÀFICS
-------	---------

F.I.

Passa ràpid: Es formen grups de cinc nens/es i es col·loquen en fila amb una certa distància entra cadascú. Quan la música sona, tothom ha de fer el mateix que fa el primer (guia), però quan aquesta para tothom es col·loca en quadrupèdia invertida menys l'últim, qui passarà per sota el pont que els altres formaran arrossegant-se. Quan ja hagi passat, tot el grup s'aixeca i s'esperen a què la música soni per fer el que el nou guia decideixi.

F.P.

Es formaran quatre grups i hi haurà quatre racons, que funcionaran simultàniament. Cada grup estarà més o menys uns 5' en cada racó, canviant de racó (seguint un ordre preestablert) al sentir el senyal:

- **La caixa pesada:** Entre tot el grup, han de decidir quina és la millor manera d'aixecar, transportar i tornar a deixar al terra una caixa pesada. Una vegada decidit, es col·loca mig grup a cada cantó de la sala i tothom realitza el transport de cantó a cantó.
- **Sense estirar les cames:** Per parelles, es col·loquen estirades panxa enlaire, amb les cames flexionades, i amb els peus a dins d'un cercol. Intentar fer estirar les cames al/la contrari/a.
- **Les garrafes d'aigua:** Entre tot el grup, han de decidir quina és la millor manera d'aixecar, transportar i tornar a deixar al terra dues garrafes d'aigua. Una vegada decidit, es col·loca mig grup a cada cantó de la sala i tothom realitza el transport de cantó a cantó.
- **La pilota equilibrista:** Tothom estirat/da panxa enlaire, amb els malucs flexionats i les cames estirades. Es col·loca una pilota damunt les plantes dels peus i es manté una estona sense que caigui. Després s'intenta flexionar i estirar els genolls o fer que la pilota es mogui per damunt dels peus, sense que caigui.

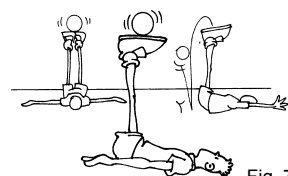


Fig. 71

F.F.

Treure conclusions: Entre tots/es intentarem arribar a la conclusió de quin és la manera més saludable d'aixecar, transportar i deixar a terra diferents objectes.

El pèndol: Grups de tres. Un infants es col·loca al mig, un al davant d'aquest i l'altre al darrera. El del mig manté el cos recta, procurant no doblegar la cintura, i els altres dos donant petites empentes per les espatlles el fan anar de davant a darrera contínuament. A mesura que van adquirint confiança en l'exercici poden anar augmentant el recorregut de l'infant que està al mig separant-se de mica en mica. És interessant que l'infant que està al mig arribi a fer l'exercici amb els ulls tancats.

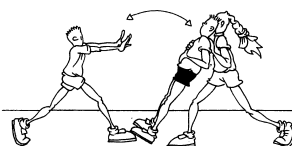


Fig. 72

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem si arriben a bones conclusions en el racó 1 i els racó 3, i si són capaços de mantenir-se rectes en "el pèndol".

MATERIAL: 1 caixa pesada, 3 o 4 cercols, 2 garrafes plenes d'aigua, 6 o 8 pilotes.

GRAELLA D'OBSERVACIÓ

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

CICLE: Mitjà.

[illegible]

5.3. UNITAT DE PROGRAMACIÓ PER A CICLE SUPERIOR.

U.P.: CONEC CUIDO EL MEU COS.	CICLE: Superior.
--	-------------------------

OBJECTIUS

- Conèixer els principals músculs, la seva relació amb les diferents articulacions i les seves possibilitats de moviment.
- Dominar els moviments corporals amb precisió. Conèixer les possibilitats i limitacions dels segments corporals.
- Controlar l'actitud postural en accions estàtiques i dinàmiques.
- Conscienciar-se de la importància d'una bona higiene postural en la vida quotidiana.
- Perfeccionar el domini en la col·locació de la cintura escapular i cintura pèlvica en les diferents postures corporals, relacionant aquestes estructures amb l'eix corporal.
- Adquirir autonomia en el plantejament de tasques per la tonificació i elasticitat muscular del grups posturals bàsics.
- Conèixer les situacions de risc derivades de determinades activitats físiques.
- Coordinar el moviment d'inspiració i espiració amb l'activitat física.
- Realitzar correctament diferents tipus de respiració: toràcica, abdominal i completa.
- Controlar la tensió i relaxació dels diferents segments corporals i del cos en general.
- Conèixer els principals mètodes de relaxació: Jacobson i Shutz.
- Conèixer les possibilitats de relaxació del massatge.
- Desenvolupar habilitats comunicatives per expressar sensacions.
- Desenvolupar l'autoestima a partir de les seves possibilitats de moviment i l'esforç que realitza.
- Reconèixer i respectar les capacitats motriu pròpies i dels companys/es.
- Adoptar actituds cooperatives i assertives dins del grup.

CONTINGUTS

CONCEPTES

- Coneixement dels grups musculars bàsics i la seva relació amb les diferents articulacions.
- Coneixement de les accions bàsiques de moviment que pot realitzar cada grup muscular.
- Col·locació correcta de la columna vertebral en les diferents postures corporals i en la vida quotidiana.
- Importància de la tonificació i elasticitat muscular en l'adopció de postures respectuoses amb la salut.
- Coneixement d'exercicis bàsics de mobilitat articular i estiraments i la seva repercussió en la columna vertebral, discriminant els saludables dels no saludables.
- Cintura escapular i cintura pèlvica i la seva importància en la disposició de la columna vertebral.
- Principals mètodes de relaxació: Jacobson i Shultz.
- Tipus de respiració: toràctica, abdominal i completa.

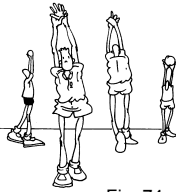
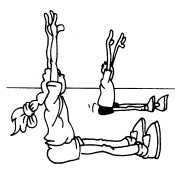
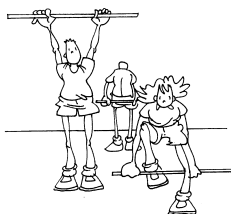
PROCEDIMENTS

- Reflexió entorn els diferents grups musculars, la seva relació amb les articulacions i les seves possibilitats de moviment.
- Reproducció de diverses actituds posturals estàtiques i dinàmiques.
- Propiocepció de la columna vertebral en diferents posicions.
- Reflexió entorn la col·locació de la columna vertebral en diferents activitats de la vida quotidiana.
- Control dels moviments de la cintura escapular i cintura pèlvica.
- Realització d'exercicis de tonificació i elasticitat muscular dels grups posturals bàsics i reflexió entorn la repercussió que poden tenir per a la salut segons la seva execució.
- Control de la inspiració i espiració coordinada amb activitats motrius.
- Control respiratori en els diferents tipus de respiració: toràctica, abdominal i completa.
- Relaxació global del cos mitjançant els principals mètodes de relaxació: Jacobson i Shultz.

ACTITUDS, VALORS I NORMES

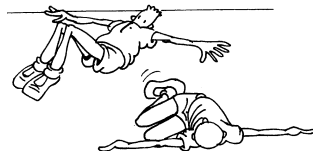
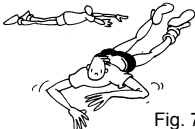
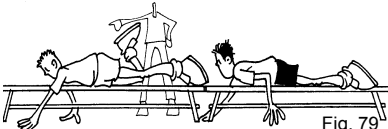
- Interès per tenir cura de la postura corporal i la importància que té per a la salut.
- Adquisició d'hàbits d'higiene postural per a la vida quotidiana.
- Comunicació, coordinació i col·laboració grupal.
- Respecte vers les capacitats motrius pròpies i dels companys/es.

CICLE: Superior.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Dominar els moviments corporals amb precisió. Conèixer els principals músculs i la seva relació amb les articulacions.	

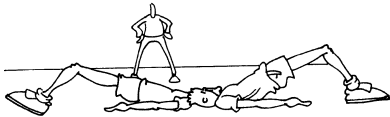
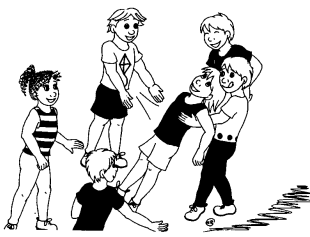
FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Sense canviar de número: Caminant sempre a un mateix ritme, comptar les passes que es fan en l'inspiració i espirar sempre amb el mateix nombre de passes. Al cap d'una estona, intentar espirar a cada passa. Per últim, allargar al màxim l'inspiració, per tant, fer el màxim número possible de passes mentre s'espira.	
F.P. Ball de piques: Per parelles, aguantar una pica pressionant tots dos infants alhora amb la part del cos que vulguin (poden utilitzar la mateixa part o cadascú una part diferent). D'aquesta manera moure's, mentre que la música soni, sense que la pica caigui. Anar modificant la col·locació de la pica. Busca la teva parella: Tothom es desplaça per la sala utilitzant el desplaçament que la mestra hagi dit (saltant a corda, amb el cul mantenint l'esquena ben alineada, amb les mans agafades per damunt del cap i el cos molt recta,...) mentre esquiven les targes que la mestra va deixant caure a terra cara avall (1 tarja per nen/a). Al senyal, cadascú agafa una tarja i ha de buscar la seva parella: grup muscular amb l'articulació que mou (annex). Cada vegada que es repeteix el joc es modifica el desplaçament. L'última vegada, abans de tornar les targes, cada parella haurà de pensar un estirament pel grup muscular que els hagi tocat. Els estiraments els farem en les properes sessions, presentats per la parella que l'hagi pensat.	 Fig. 73 Prèviament, s'ha d'haver treballat molts estiraments dels diferents grups musculars. A la parella que li hagi tocat la musculatura abdominal haurà de pensar un exercici de tonificació, ja que aquesta musculatura no necessita ser estirada.  Fig. 74  Fig. 75
F.F. Marejant la pica: Tothom agafa una pica amb les mans i estira els braços per damunt del cap. Es tracta de realitzar rodones (per davant i per darrera del cos) passant la pica per sota els peus.	 Fig. 76

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem el control corporal en el "ball de piques" i si l'estirament que inventen es apropiat per múscul que els ha tocat.

MATERIAL: Música, 1 pica per nen/a, targetes de l'activitat "Busca la teva parella".	
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 2
CICLE: Superior.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Conèixer els principals músculs, la seva relació amb les articulacions i les seves possibilitats de moviment. Realitzar correctament la respiració completa.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Estiraments: Tríceps i quàdriceps pensat per l'alumnat en la sessió 1. Mobilitat del turmells: Aixecant una mica un peu de terra, fer cercols el més grans possibles movent el turmell (cap a la dreta i cap a l'esquerra). Després, canviem de turmell.	
F.P. Endevina quina part es mou: Hi haurà un circuit amb sis estacions, que l'alumnat haurà d'anar realitzant, segons un ordre establert, canviant d'activitat quan senten el senyal. Mentre realitzen l'activitat hauran de pensar quins grups musculars, quines articulacions i quines zones corporals s'impliquen en l'acció, per escriure-ho en una graella abans d'iniciar la següent activitat (annex). ▪ Saltar a corda. ▪ Per parelles: estirats/des amb els genolls junts, les cames flexionades, i els braços en creu recolzats a terra. Deixar caure els dos genolls a dreta i esquerra a un ritme constant. Un/a intenta seguir a l'altre que de tant en quan l'intentarà enganyar repetint costat. ▪ Estirat/da panxa a terra: reptar recolzant els colzes per terra, tot esquivant cons. ▪ Per parelles: Saltar dues files de cercols, una al costat de l'altre, agafats de les mans i a peu coix. ▪ Per parelles: Es col·loquen estirats/des panxa enlaire amb les cames flexionades. S'han d'intentar passar una pilota aixecant només cap i omòplats. ▪ Passar dos bancs suecs, arrossegant-se estirats/des panxa a terra i recolzant les mans al terra.	 Fig. 77  Fig. 78  Fig. 79
F.F. Les onades del mar: Tothom s'estira panxa a terra amb una mà damunt del tòrax i l'altre damunt de l'abdomen. En cada inspiració s'ha d'omplir primer l'abdomen i després el tòrax i en cada espiració s'ha de buidar de la mateixa manera.	

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem si han omplert la graella correctament i si realitzen correctament la respiració en la fase final.	
MATERIAL: 4 o 6 cordes, 8 cons, 16 cercols, 3 pilotes, música.	
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 3
CICLE: Superior.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Controlar l'actitud postural. Desenvolupar habilitats comunicatives per expressar sensacions.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Estiraments: Deltoides i isquibial pensat per l'alumnat en la sessió 1. Mobilitat del coll: Flexionar a poc a poc el coll, fer una petita rotació a dreta i a esquerra, i tornar el coll a la posició inicial, a poc a poc i pensant que algú ens està estirant del cap. Es repeteix quatre vegades.	
F.P. El rellotge: Per parelles, estirats panxa enlaire, units pel cap i amb les cames flexionades. Un/a representa l'agulla horària i l'altre la dels minuts. Quan la mestra diu l'hora del rellotge, han d'aixecar el cul de terra i desplaçar-se fins a marcar l'hora que s'ha dit, podent tornar a col·locar el cul a terra fins que es digui la següent hora. L'escombra marejada: Grups d'entre 6 i 8 persones. Tots/es molt junts formen una rotllana (pràcticament es toquen espatlla contra espatlla) menys un que es col·loca al mig. El del mig ha d'estar molt rígid, sense doblegar els genolls ni la cintura, amb els braços enganxats al costat del cos, ulls tancats i procurant no moure els peus. El joc començarà quan el del mig es deixi caure cap a un costat per ser recollit per un company/a, qui l'acompanyarà suaument perquè s'inclini cap a una altra direcció. En tot moment, han d'estar tots/es molt atents i evitar donar cops o empentes fortes. Al cap d'un temps, es canviarà el nen/a del mig, tots/es hauran d'estar al mig.	 Fig. 80 Comentar les sensacions que han tingut quan estaven al mig.  Fig. 81
F.F. Massatge: Per parelles, una persona estirada panxa enlaire i l'altra asseguda al darrera del seu cap. La que està asseguda li fa un massatge, en el qual s'aniran reconeixent els principals ossos del cap, les vèrtebres cervicals, la cintura escapular i la caixa toràcica, seguint les indicacions de la mestra (annex).	És interessant realitzar aquest massatge en el moment que a medi natural s'està treballant el sistema ossi.

ACTIVITAT D'AVUACIÓ: Observarem el control corporal, així com la confiança que mostren tenir en els companys/es, i la capacitat per expressar sensacions, en "l'escombra marejada".

MATERIAL:

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS	SESSIÓ: 4
CICLE: Superior.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Adoptar actituds cooperatives i assertives dins del grup. Controlar l'actitud postural en accions estàtiques i dinàmiques.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Explicació dels quatre reptes cooperatius i formació dels quatre grups: Avui, vosaltres heu d'aconseguir pensar entre tots/es la manera d'aconseguir realitzar el que es demana en cada racó. És molt important que treballem amb grup. Per cada repte que superin se'ls entregará una tarja amb un múscul.	Deixarem temps suficient perquè tots els grups aconseguixin solucionar el repte, en cas, de no poder-los solucionar tots en una sessió, es continua la següent sessió.
F.P. Sota la corda: Tothom ha de passar per sota de la corda a quatre nivells: reptant, en quàdrupedia, de genolls amb el tronc recta i de peu (amb el cos totalment estirat), amb les següents normes: - Fins que tots els components del grup no hagin passat d'una determinada manera, ningú pot començar a passar de la manera següent. - Ningú pot tocar la corda amb les mans o els braços. Creuar el cercol: EL grup ha d'intentar aixecar el cercol de terra perquè tothom passi dues vegades a través d'ell: una vegada amb el cercol en posició vertical i una altra vegada amb el cercol en posició horitzontal, però sense tocar-lo amb cap part del cos en cap moment, seguint les següents normes: - No es pot tocar el cercol amb el cap, els braços o les mans en cap moment. Aixecant el matalàs: Tothom ha d'aixecar un matalàs del terra fins a mantenir-lo en equilibri damunt dels caps, seguint les següents normes: - Tothom ha d'acabar de peu sota el matalàs. - Ningú pot tocar el matalàs amb les extremitats, únicament es pot tocar amb el cap o el tronc. Recolzaments: El grup ha de decidir quin és el mínim número de punts que pot obtenir estant en un espai prèviament delimitat i tenint en compte que cada mà recolzada en el terra equival a un punt i cada peu a quatre, seguint les següents normes: - Tothom ha d'estar en l'espai prèviament determinat. - Les úniques parts del cos que poden tocar al terra són les mans i els peus.	Possibles solucions perquè passin dretes les persones més altes: Dues persones pugen a l'esquena d'altres dues (a cavallet) subjectant la corda amb les dents, o bé dues persones subjecten la corda amb les dents i una d'elles és aixecada per uns quants companys/es de manera que es pot passar per la part més elevada. Material disponible: 1 cercol i dues cordes. Possibles solucions: Aixecar el cercol aixafant-lo per un costat i aguantar-lo amb els peus o els genolls, o bé a l'aixecar el cercol col·locar les cordes i utilitzar aquestes per aguantar el cercol. Possibles solucions: Dues o més persones empenyen en sentit contrari fent que el matalàs s'aixequi una mica mentre altres aprofiten per col·locar el cap a sota, o bé la meitat aixecar el matalàs amb les dents mentre l'altre meitat es col·loca amb el cap a sota. Possibles solucions: Algunes persones a peu coix aguanten amb les mans a dues persones en equilibri invertit, o bé algunes persones a peu coix s'abracen a companys/es que aixafen sobre el peu recolzat en el terra.
F.F. Construcció del cos: S'ajuntaran tots els músculs aconseguits i s'intentarà entre tots/es construir un cos sencer. Reflexió: Comentar com s'han sentit en el grup a l'hora de realitzar els diferents reptes, si han col·laborat tots/es, si algú ha assumit el liderat, possibles dificultats,....	

ACTIVITAT D'AVUACIÓ: Observarem el rol que assumeix cadascú dins del grup.

MATERIAL: 3 cordes, 1 cèrcol, 1 matalàs.

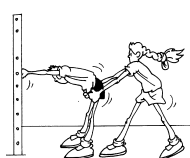
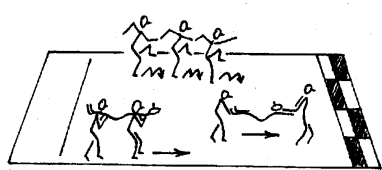
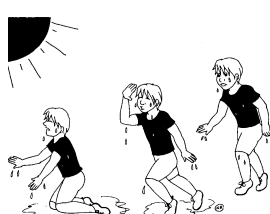
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 5
CICLE: Superior.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Controlar l'actitud postural en accions estàtiques i dinàmiques.	

FASES	GRÀFICS
F.I. Estiraments: Glútis pensat per l'alumnat en la sessió 1. Tonificació: Abdominals pensat per l'alumnat en la sessió 1.	
F.P. Endevinant quadres: La mestra mostrarà làmines pictòriques amb el títol i l'autor. Les col·locarà al terra i cada grup escollirà un quadre per representar sense que els altres grups ho sàpiguin. Cada grup escenificarà una acció fictícia prèvia a l'escena que representa el quadre i quan ho decideixin es quedaran totalment quiets/es representant exactament el moment del quadre. La resta d'alumnat ha d'endevinar el títol del quadre. L'estrella: Tots/es en rotllana, s'assignen el número 1 i el número 2 de manera alternativa. La rotllana es va fent gran fins que tothom està amb les cames una mica obertes i els braços pràcticament estirats. A l'hora, s'han de deixar caure cap enrera els número 2 i cap endavant els número 1 molt a poc a poc fins a aconseguir el punt d'equilibri. Una vegada aconseguit, els número 2 aniran endavant i els número 1 enrera. Poden acabar intentant passar d'una posició a una altra de manera contínua. No es poden moure els peus.	 Fig. 82
F.F. Respiració aparellada: Per parelles, un/a dret/a amb el ulls tancats, l'altre es col·loca al seu costat i li ressegueix l'estèrnum i les vèrtebres dorsals que estan unides a les costelles a l'hora, dues o tres vegades de dalt a baix i de baix a dalt. Per acabar, col·loca les mans, una en l'estèrnum i l'altre en les vèrtebres i escolta la respiració del company/a per tal d'aconseguir respirar al mateix ritme que ell/a.	

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem si són capaços de reproduir les postures en "endevinant quadres" i el control postural en "l'estrella"

MATERIAL: Làmines pictòriques.

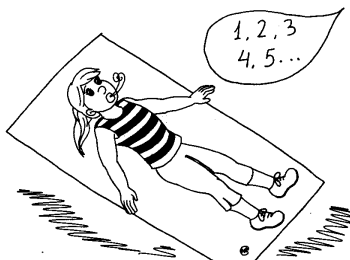
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 6
CICLE: Superior.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Controlar l'actitud postural en accions estàtiques i dinàmiques.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Estiraments d'esquena: Per parelles, un/a flexiona el tronc 45° i amb els braços estirat s'agafa a una espatllera (o tanca) i l'altre l'agafa pels maluc i l'estira enrera. Mobilitat de les espatlles: Es tracta de fer cercols amb els braços el màxim de grans (rotació de l'espatlla), endavant i enrera.	 Fig. 83
F.P. Desplaçaments esbojarrats: En grups de tres, han d'aconseguir desplaçar-se seguint les indicacions que hagi donat la mestra, tenint en compte que els/les tres ha d'estar en contacte en tot moment. Les indicacions poden ser: ▪ Tres peus en el terra. ▪ Dos peus i dos mans. ▪ Quatre peus i una mà. ▪ Quatre mans i dos peus. ▪ 4 peus. ▪ Etc. L'alumnat pot suggerir noves possibilitats. Les figures de gel es desfan: L'alumnat es converteix en figures de gel (es col·loquen drets/es en la postura que vulguin). Surt el sol i a poc a poc es van desfent, per tant, han d'anar adoptant postures entremetides fins a arribar al terra. La mestra és la que marca les fases del desgel.	 Fig. 84  Fig. 85
F.F. El túnel de rentat: Tots/es formen un túnel de rentat de cotxes, es col·loquen amb dues files, una davant de l'altra, separades un metre aproximadament. Cada nen/a és una part del túnel i, per tant, fa una funció diferent: mullar, ensabonar, fregar, eixugar. Per torns, cada nen/a farà de cotxe passant a poc a poc per entremig del túnel amb els ulls tancats i és acariciat, fregat,... amb gran delicadesa pels altres segons la part del túnel que travessa.	Si l'alumnat ja coneix l'activitat, es pot pactar prèviament amb ell quines parts tindrà el túnel i quin gest realitzarà cada part.  Fig. 86

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem el control postural en "les figures de gel es desfan".

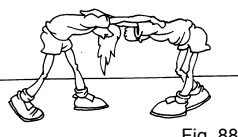
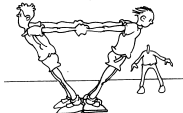
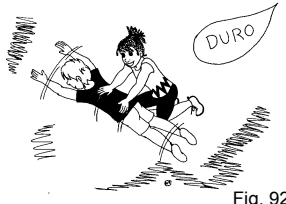
MATERIAL:

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 7
CICLE: Superior.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Controlar l'actitud postural en accions estàtiques. Adoptar actituds assertives i cooperatives dins del grup.	

FASES	GRÀFICS
F.I. Estiraments: Bíceps i bessons pensats per l'alumnat en la sessió 1. Mobilitat dels canells: Dibuixar cercols amb la mà el màxim de grans (rotació de canell), cap a la dreta i cap a l'esquerra.	
F.P. Figures humanes: Es fan grups de 6 persones i se'ls dóna a cada grup un full amb la representació de diverses figures que s'aconsegueixen coordinant la postura corporal de dues, tres, quatre, cinc o sis persones (annex). Durant una estona proven de realitzar entre tots/es aquestes figures, varies vegades cada figura, ja que es pot modificar la posició de la persona dins de la figura. Per últim, s'inventen entre tots/es una figura per representar als seus companys/es. Representació de figures humanes: Cada grup representa al seus companys/es la figura humana que s'ha inventat. Es comentarà la participació de cada nen/a dins del grup, valorant positivament el treball d'aquells grups en què hagi participat tothom de manera cooperativa.	
F.F. Espiració controlada: Tothom s'estira panxa enlaire i pren consciència de la seva respiració, procurant que cada vegada sigui més llarga i profunda. Al cap d'una estona, la mestra demanarà que tothom inspiři el màxim d'aire i a partir d'aquí ella comptarà fins a 10 i l'alumnat ha d'intentar regular l'inspiració perquè coincideixi amb el número 10. Es repeteix varies vegades. En tot moment s'inspira i s'expira pel nas.	 Fig. 87

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem el rol de cada nen/a dins del grup.	
MATERIAL: Fulls amb la representació de les figures humanes, 1 aïllant per nen/a.	

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 8
CICLE: Superior.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Controlar la tensió i relaxació del cos. Desenvolupar habilitats comunicatives per expressar sensacions.	

FASES	GRÀFICS
F.I. La taula ben plana: Per parelles, una persona davant de l'altre. Flexionar el tronc 45° i agafar-se per les aixelles. En aquesta posició tirar enrera, totes dues alhora, imaginant que la columna de la companya té una corba que hem d'aconseguir que sigui recta. Triangle perfecte: Per parelles, de peu, esquena contra esquena i agafats/des de les mans. Deixar-se caure endavant a poc a poc sense moure els peus. Mobilitat de les espatlles: Tothom dret amb els braços estirats al costat del cos. Dibuixar, a poc a poc, cercols el màxim de grans fent rodar les espatlles, endavant i enrera.	 Fig. 88  Fig. 89
F.P. La piràmide: Grups de 6 o 7 alumnes: Un/a s'estira al terra panxa enlaire. Els altres se li posen al costat (la meitat a cada cantó) i, agafant-lo per sota tot seguint les indicacions de la mestra (acotar-se doblegant genolls i mantenint l'esquena recta), el van aixecant lentament i tornant a baixar i tornar-lo a pujar una bona estona, fins que el deixen reposar suaument a terra. Diàleg per explicar les sensacions viscudes. L'esquena juganera: Per parelles, drets/es esquena contra esquena, empentar a l'altre per intentar desplaçar-lo/a, alhora que ell/a també t'empenta. Unió d'esquenes: Per parelles, asseguts/des esquena contra esquena i amb les cames flexionades. Intentar aixecar-se i tornar a seure els/les dos alhora, sense que les esquenes es separin.	 Fig. 90  Fig. 91
F.F. Tronc dur o tronc tou: Per parelles, un component de la parella s'estira amb els braços també estirats per damunt del cap, l'altre el fa rodar com si fos un tronc. Quan la mestra diu "tronc dur", l'alumnat que fa de tronc es quedarà rígid, i quan diu "tronc tou" es quedarà relaxat, mentre l'altre el fa rodar. Es comentarà de quina manera és més agradable rodar (rígid o relaxat) i de quina manera és més fàcil fer rodar al company/a.	 Fig. 92

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem la capacitat de tensar i relaxar el cos en la fase final i la capacitat d'expressar sensacions en "la piràmide".

MATERIAL:

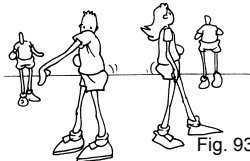
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

SESSIÓ: 9

CICLE: Superior (5è.).

LLOC: Gimnàs o sala interior.

OBJECTIU: Conscienciar-se de la importància d'una bona higiene postural en la vida quotidiana.

FASES	GRÀFICS
F.I. La pelvis inquieta: Caminar per tota la sala amb la pelvis en anteversió (fem veure que som ànecs) o en retroversió (amaguem els glúties), modificant a cada senyal la postura de la pelvis. El balanci: Estirat/da panxa enlaire amb els malucs i els genolls flexionats, agafar-se les cames per darrera els genolls i balancejar-se en direcció cap-peus constantment sentint el recolzament de l'esquena en el terra.	 Fig. 93  Fig. 94
F.P. Amb la motxilla pròpia: Cada nen/a es desplaça per tota la sala portant la seva motxilla penjada, tot observant com la porten els seus companys/es i intentant memoritzar la imatge per la posterior reflexió. Es reflexiona entorn les següents preguntes: • La porta penjada de les dues espatlles o només d'una? • Està ben col·locada o està molt alta o molt baixa? • Va massa carregada? • Com està col·locada la càrrega? • Estan ben protegides les zones de la motxilla que freguen el cos? Amb la motxilla de l'altre: S'intercanvien les motxilles i tothom es desplaça una estona amb la motxilla d'un/a company/a, realitzant la mateixa observació que en l'activitat anterior per acabar amb la següent reflexió: • Com portaven ara les motxilles els companys/es? • Per què cadascú ha d'ajustar la motxilla a les seves característiques? • Com s'ajusten les tires de la motxilla? • Han d'ajustar-se també les motxilles en funció dels llibres que es transporten? • Quins avantatges té utilitzar motxilla? • Com s'haurien de portar altres càrregues: llibres, carteres,...? Fugint dels mals hàbits posturals: Quatre nens/es (identificats amb un peto) representa que són mals hàbits posturals i persegueixen als altres. Si algú és atrapat/da ha d'anar en actitud cifòtica fins el lloc on està la mestra i en allà realitzar un exercici correcte de tonificació o d'estirament de la musculatura postural per poder seguir participant en el joc.	

F.F.

L'expiració mana: Per parelles, un/a estirat/da panxa enlaire amb els genolls flexionats, l'altre li col·loca la mà sota l'omòplat i amb l'altra mà li pressiona l'espatlla contra el terra coincidint amb l'expiració (10 vegades). Repeteix l'exercici en l'altra espatlla i s'inverteixen els papers. Abans d'iniciar l'exercici, haurà d'observar la respiració del company/a.

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem la capacitat d'observació i reflexió en les activitats de la fase principal.

MATERIAL: Música, cada nen/a ha de portar una motxilla amb material escolar.

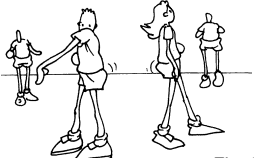
U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.

SESSIÓ: 9

CICLE: Superior (6è.).

LLOC: Gimnàs o sala interior.

OBJECTIU: Conscienciar-se de la importància d'una bona higiene postural en la vida quotidiana.

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. La pelvis inquieta: Caminar per tota la sala amb la pelvis en anteversió (fem veure que som ànecs) o en retroversió (amaguem els glútils), modificant a cada senyal la postura de la pelvis. El balancí: Estirat/da panxa enlaire amb els malucs i els genolls flexionats, agafar-se les cames per darrera els genolls i balancejar-se en direcció cap-peus constantment sentint el recolzament de l'esquena en el terra.	 Fig. 93  Fig. 94
F.P. Resolució de situacions posturals: Es fan quatre grups i a cada grup se li dona una situació, la qual ha de representar mitjançant postures estàtiques, individuals o col·lectives, en què es mostrin actituds posturals correctes i incorrectes per a la salut en la situació que els ha tocat resoldre. Situacions: • Dormir i aixecar-se del llit. • Activitats asseguts/des: escriure, menjar, mirar la tele en el sofà,... • Activitats drets/es: fer cua, esperar el bus, veure un espectacle,... • Anar a comprar i transportar la compra. Es deixen 10' o 15' perquè cada grup pensi diferents maneres de resoldre (tant amb actituds posturals correctes com incorrectes) i, per tant, de representar la seva situació. Es pot utilitzar material per a la representació.	

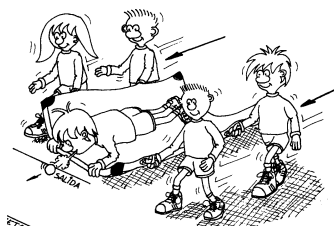
F.F. Representació i reflexió de situacions posturals: Cada grup fa la seva representació i s'estableix un diàleg després de la representació de cada grup per arribar a la conclusió de quines han estat les postures correctes i quines les incorrectes i per quins motius, d'entre totes les postures representades. Si es creu convenient podem acabar la reflexió comentant l'actitud i el rol de cadascú dins del grup.	Es faran fotos de les representacions per realitzar el treball de medi natural posterior.
---	---

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem la creativitat en les representacions i la capacitat per discriminar postures correctes i incorrectes en la reflexió.

MATERIAL: Material divers d'educació física que creiem que pugui ser útil per a les representacions, així com cistells, carros de compra, caixes, cadires, etc.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 10
CICLE: Superior.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Conèixer els principals mètodes de relaxació. Desenvolupar habilitats comunicatives per expressar sensacions.	

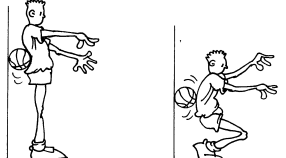
FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Estiraments: Avantbraç i bíceps pensats per l'alumnat en la sessió 1. Mobilitat d'espatlles i canells: Drets/es amb les braços estirats al costat del cos fer rodar el màxim l'espatlla endavant i enrera. Fer cèrcols el màxim de grans amb la mà (rotació del canell) cap a la dreta i cap a l'esquerra.	

F.P. Vaig volant: En grups de cinc, un nen/a s'estira en un matalàs i els altres quatre (dos a cada costat) aixequen el matalàs. El/la que està estirat/da ha de transportar bufant un pilota de ping-pong fins a un lloc preestablert al mateix temps que els altres transporten el matalàs. Coneguem els mètodes de relaxació: Tothom estirat, damunt un aïllant o matalàs, panxa enlaire i amb els braços estirats al costat del cos. Guiades i guiats per la mestra realitzaran el mètodes de relaxació de Jacobson a 5è. i el de Schutz a 6è. (explicats en el següent apartat).	Millor si el matalàs té anses per agafar-lo.  Fig. 95 Abans d'aquesta activitat s'han d'haver treballat activitats més senzilles i curtes de relaxació, tant en altres cursos anterior com en el mateix curs.
F.F. Reflexió: Comentarem si noten alguna diferència en el seu cos després de realitzar la relaxació i en quins casos ens poden ser útils els mètodes de relaxació.	

ACTIVITAT D'AVALUACIÓ: Observarem la capacitat de relaxar-se i la capacitat d'expressar sensacions.

MATERIAL: 5 matalassos, 5 pilotes de ping-pong, 1 aïllant per nen/a, música.

U.P.: CONEC I CUIDO EL MEU COS.	SESSIÓ: 11
CICLE: Superior.	LLOC: Gimnàs o sala interior.
OBJECTIU: Adquirir autonomia en el plantejament de tasques per la tonificació i elasticitat muscular dels grups posturals bàsics. Conèixer les possibilitats de relaxació del massatge.	

FASES	OBSERVACIONS I/O GRÀFICS
F.I. Entre esquena i paret: Drets/es amb una pilota entre l'esquena i la paret, pujar i baixar flexionant genolls, sense que la pilota caigui. Fer el mateix, però amb els braços en abducció de 90° i rotació externa.	 Fig. 96

F.P. Circuit de tonificació i flexibilitat: Es faran sis grups i cada grup començarà en una estació diferent del circuit. En cada estació hi haurà exercicis diferents de tonificació o flexibilitat: dos de correctes i dos d'incorrectes (annex). L'alumnat haurà d'escollir una opció correcta i realitzar-la. Al senyal, es rota cap a la següent estació.	Si es disposa de temps suficient, es poden fer dues voltes al circuit. La mestra si en algun cas veu que s'escull una opció incorrecta fa reflexionar a l'alumnat sobre els motius pels quals aquell exercici és incorrecte i ajuda a què s'esculli una opció correcta.
F.F. Massatge de les extremitat superior i inferiors: Per parelles, un/a estirat/da procurant deixar tot el cos relaxat, i l'altre al costat va seguint les instruccions de la mestra. Es comença el massatge en un braç: • Amassar tot els braç. • Amassar tot els braç i alhora pressionar-lo fort en direcció al terra. • Agafar l'aixella amb una mà i fixar-la fort en el terra, amb l'altra mà agafar el canell i estirar el braç al màxim. • Agafar el colze amb una mà i fixar-lo fort en el terra, amb l'altra mà agafar el canell i estirar el braç al màxim. • Agafar el canell amb una mà i fixar-lo fort en el terra, amb l'altra mà agafar la mà i estirar-la al màxim. • Agafar amb les dues mans fort la mà i estirar el braç al màxim, després realitzar petites sacsejades. • Passar fort la mà plana per tot el braç, començant per l'espatlla i acabant més enllà dels dits (com si l'espolséssim). Es realitza el mateix massatge en l'altre braç. En les cames: • Agafar amb les dues mans fort el turmell i estirar al màxim la cama, després realitzar petites sacsejades. • Passar fort la mà plana per tota la cama, començant pel maluc i acabant més enllà dels pès (com si l'espolséssim). Es realitza el mateix massatge en l'altra cama.	
ACTIVITAT D'AVUACIÓ: Observarem si escullen els exercicis adequats per a la salut en el circuit i si els realitzen correctament.	
MATERIAL: 1 pilota (no gaire gran) per nen/a, fitxes del circuit, 1 aïllant per parella.	

GRAELLA D'OBSERVACIÓ

CICLE: Superior.

[illegible]

ACTIVITATS PER REALITZAR A MEDI NATURAL

Per interioritzar millor el treball d'higiene postural, realitzat fins ara de manera pràctica i vivencial en les sessions d'educació física, podem aprofundir en la reflexió des de l'àrea de medi natural. Primer de tot, haurem fet coincidir aquesta unitat de programació amb el treball sobre l'aparell locomotor de l'àrea de medi natural. En aquest estudi aquesta coincidència té lloc a 6è., no obstant si es decideix realitzar el treball a 5è. simplement cal modificar de curs la sessió número 9 de la unitat de programació.

Plantejaré a continuació una activitat per dur a terme abans de la sessió número 9 i quatre activitats per dur a terme posteriorment.

L'activitat que plantejo per dur a terme abans consisteix en connectar-se a la pàgina web www.edu365.com/nobadis/postures/index.htm i realitzar l'exercici interactiu que en aquesta pàgina es presenta. Es tracta d'escollir, cada vegada d'entre dues opcions, quina postura s'assembla més a la pròpia en diverses situacions. Una vegada s'han escollit totes, la mateixa pàgina web comenta si les opcions triades són bones o no per a la salut, tot explicant també el motiu, i fa una valoració general de la postura de cadascú. Aquesta activitat la utilitzo com a introductòria en el tema d'higiene postural ja que no es tracta de què l'alumnat esculli quina postura és més saludable, sinó de què esculli la postura que adopta normalment, per tant, no requereix informació prèvia, serà a partir de la seva realitat que començarà la reflexió.

Les activitats que plantejo per dur a terme posteriorment són les següents:

- **Buscar l'actitud postural correcta:** A cada grup de 4 alumnes (barrejant els grups que van realitzar les activitats de la sessió 9 de la unitat de programació d'educació física, és a dir, un infant de cada grup) se'ls dona una graella on hi ha descrita l'acció i l'execució incorrecta (annex), entre tots els components del grup han de trobar una execució correcta per a cada acció. Al cap d'una estona s'exposen les conclusions al grup classe, podent utilitzar les fotografies de la sessió d'educació física com a reforç de les conclusions.
- **Confecció d'un cartell o mural:** Cada grup escull un tema i ha de realitzar un cartell o mural per conscienciar a la gent de la importància de tenir cura de la postura en la situació escollida. Poden utilitzar per a la realització les fotografies de la sessió d'educació física o bé cercar imatges en qualsevol altre lloc (revistes, internet,...). Els cartells o murals es penjaran en els passadissos de l'escola perquè serveixin per conscienciar a l'alumnat de les altres classes.
Abans de començar amb la confecció dels murals o cartells, es pot portar a terme una pluja d'idees, entre tot el grup classe, per decidir quins temes haurien de sortir-hi. A partir d'aquí, cada grup escull el tema procurant que no hi hagi repetició. La mestra ha de vetllar perquè s'hi acabin reflectint situacions en què la persona està asseguda, situacions en què la persona està dreta, situacions en què la persona està estirada i situacions en què es manipulen i es transporten pesos.
Aquesta activitat es pot utilitzar com a continuació de l'activitat anterior "Buscar l'actitud postural correcta" o bé independentment d'ella.
- **El joc de la columna:** El funcionament d'aquest joc és igual al joc de l'oca, però el motiu pel qual s'avancen o es retrocedeixen caselles és per la bona o mala postura que en la casella hi ha representada (annex).
Aquesta activitat, si es creu convenient, es pot utilitzar en cursos o cicles anteriors.
- **Enquesta a les figures parentals:** Aquesta activitat té com a finalitat implicar a la família en l'educació postural dels seus fills/es, ja que, com s'ha exposat en l'apartat teòric d'educació per a la salut, la influència familiar en aquest tema és inevitable i, per tant, importantíssima.

Es tracta d'un qüestionari que l'alumnat ha de tornar a portar a l'escola omplert i signat pel pare o la mare (annex). En la introducció s'explica el treball que s'està realitzant a classe, la importància de la implicació de la família per aconseguir bons resultats d'educació postural i que el qüestionari no té la intenció de jutjar l'actuació familiar, sinó tot el contrari d'aportar informació i de ser un punt de partida per a la reflexió per, a partir d'aquí, iniciar o augmentar el suport familiar per aconseguir que els infants adquireixin bons hàbits posturals.

5.4. LA TORNADA A LA CALMA, MOLT MÉS QUE EL FINAL D'UNA SESSIÓ.

Tal i com s'ha anat exposant al llarg d'aquest treball, continguts com la relaxació, la respiració o l'educació socio-emocional, que requereixen d'un treball constant, troben en la tornada a la calma de les sessions d'educació física un bon moment per ser realitzats. Per això, és important programar conscientment i de manera sistemàtica i progressiva aquesta part de la sessió, així com donar-li el temps suficient.

En aquest últim apartat exposaré aspectes a tenir en compte a l'hora de portar a terme el treball de relaxació i respiració, així com un llistat d'activitats que complementen a les ja exposades en les unitats de programació. També mostraré alguns exemples d'activitats que es poden realitzar, en la tornada a la calma, per tal d'incidir en l'educació socio-emocional del nostre alumnat. Les consideracions teòriques a tenir en compte a l'hora de voler millorar l'educació socio-emocional han estat exposades en la primera part d'aquest estudi.

1.1.20.La relaxació.

Tot i que ja s'ha comentat la importància de la relaxació, tant en l'apartat d'educació socio-emocional, com en l'apartat d'educació per a la salut, abans d'introduir-me en la proposta pràctica d'aquesta, vull concretar una mica més totes aquelles repercussions que té en el nostre cos. El treball de relaxació ens ajuda a:

- Prendre consciència del propi cos.
- Buscar l'equilibri psicofísic, reduint l'angoixa, l'ansietat i l'agressivitat.
- Aconseguir un millor concentració mental, dominant tensions i estímuls externs que desvien l'atenció i dificulten el rendiment.
- Recuperar el cos després de qualsevol esforç.

1.1.20.1.Tècniques de relaxació.

Les maneres d'aconseguir relaxar-se són moltes i molt variades. Cadascú ha de trobar aquella tècnica que millor s'adapta a la seva manera de ser i, per tant, és més beneficiosa per a ella o ell, per això és important que oferim tècniques molt variades al nostre alumnat. Una vegada que s'ha escollit la tècnica que millor ens funciona ens pot ser de gran utilitat per controlar les emocions en la nostra vida quotidiana, no obstant per arribar a aconseguir-ho s'ha d'haver practicat molt en situacions on no hi hagi implicació emocional.

Presento a continuació algunes tècniques de relaxació:

- *La respiració conscient.*
La respiració es la primera tècnica de relaxació que s'hauria de dominar. És necessària per aprendre i practicar millor altres mètodes de relaxació (De Prado i Charaf, 2000; 32). A més, ens pot ajudar a l'hora d'afrontar situacions d'estrès, por o ira, ja que una vegada es domina es fàcilment aplicable a qualsevol moment, en qualsevol situació i de manera ràpida.

Es tracta de ser conscients de com és la nostra respiració (toràcica o abdominal) i aconseguir que sigui profunda, és a dir, que impliqui a les dues. Per facilitar el procés de conscienciació ens podem ajudar d'imatges, com per exemple, un nadó o les onades del mar.

Una vegada siguem conscients de la nostra respiració i la nostra finalitat sigui utilitzar-la com a mètode per relaxar-nos, podem incloure imatges que augmentin aquesta sensació, per exemple, en la inspiració t'imagines que estàs en un lloc de la naturalesa ple d'aire pur, net, transparent i sa que t'omple d'energia, en canvi, en l'expiració t'imagines que expulses el diòxid de carboni, així com tots els residus tòxics que no són sans pel teu cos, juntament amb la ira o l'ansietat.

- *Tècnica de relaxació progressiva muscular de Jacobson.*

L'objectiu pel qual Jacobson desenvolupa aquesta tècnica és per combatre la tensió muscular i l'ansietat emocional, situacions que ell veia molt relacionades, per això pretén que la persona reconegui i discrimini els grups musculars que es trobin en tensió i aprengui a recuperar l'estat i nivell tònic corporal a través de la distensió i relaxació muscular.

Aquesta tècnica es porta a la pràctica a través de la tensió i distensió dues vegades seguides de diferents grups musculars, de manera progressiva, segmentada i analítica, seguint el següent ordre:

- Puny (dominant, no dominant. Per exemple, dret, esquerra).
- Braç (dominant, no dominant).
- Tronc: Coll, pit, abdomen.
- Cama (dominant, no dominant).
- Peu (dominant, no dominant).
- Cara: front, galtes, ulls, mandíbula.
- Cos sencer.

Abans de començar amb la tensió i distensió és important dedicar un temps a prendre consciència de les zones del cos que es troben tenses i de les que es troben relaxades.

Aquesta tècnica es pot portar a terme a través de la inducció per la paraula amb un/a guia que va suggerint els passos a seguir, o bé de manera autodirigida a través d'estímuls mentals. Si hi ha dificultats per ser conscient de la sensació de tensió o distensió, es poden utilitzar imatges mentals que ho facilitin, com per exemple, tens com una totxana o relaxat com un ninot de drap.

- *La relaxació per entrenament autogen de Schultz.*

L'objectiu pel qual Schultz desenvolupa aquesta tècnica és per restablir el ritme biològic natural als processos físics, mentals i emocionals que s'ha distorsionat a conseqüència de l'estrès, per això pretén generar en la persona un estat de relaxació total del cos per transformació mental de les sensacions corporals.

Aquesta tècnica consisteix en generar, mitjançant la inducció i la suggestió, sensacions de calor i pes, a partir de les quals apareixeran sensacions de tranquil·litat, seguretat i serenitat. A l'igual que en la tècnica de relaxació progressiva de Jacobson, es realitza de manera progressiva, segmentada i analítica, seguint el mateix recorregut:

- Puny (dominant, no dominant. Per exemple, dret, esquerra).
- Braç (dominant, no dominant)
- Tronc: Coll, pit, abdomen.
- Cama (dominant, no dominant)
- Peu (dominant, no dominant)
- Cara: front, galtes, ulls, mandíbula.
- Cos sencer.

Ens podem ajudar d'imatges a l'hora de notar les sensacions de calor o pes, per exemple, pesat com un tronc o calent com el sol.

- *La relaxació creativa.*

Aquesta tècnica de relaxació sorgeix de barrejar els principis de la relaxació amb els principis de la creativitat, de manera que amb actitud relaxada, per inducció mitjançant un/a guia o per autosugestió, es dirigeix la ment cap a visualitzar o imaginar objectes o situacions, posant en funcionament l'hemisferi cerebral dret, el qual s'utilitza menys, i deixant que reposi l'hemisferi cerebral esquerre, que és el de la lògica i la paraula i s'utilitza més. A partir d'aquí, existeixen diverses maneres de posar-la a la pràctica, de les qual jo n'exposaré quatre:

- *Visualització reproductiva o realista.*

Es tracta de visualitzar amb els ulls tancats, amb el màxim nombre de detalls, un objecte que s'ha vist prèviament.

A mesura que es practica aquesta tècnica poden arribar a veure's objectes més complexes, més rics en elements i matisos, i més significatius.

- *Visualització transformativa.*

Es tracta de visualitzar amb els ulls tancats un objecte que s'ha vist prèviament, però aquesta vegada modificant alguna característica, com per exemple, la forma, el color, la grandària, el material del que està fet i/o el funcionament.

- *La fantasia transformista lliure.*

Es tracta de visualitzar amb els ulls tancats un objecte que s'ha vist prèviament, però aquesta vegada es modifica de manera original i fantàstica, inusual i absurda, per exemple, el bolígraf es converteix en un núvol. Pots donar-li vida i fer que es mogui.

Pots imaginar-te a tu mateix com si fossis l'objecte, és el que s'anomena identificació fantàstica.

- *Identificació analògica.*

Es tracta d'imaginar-te a tu mateix com un objecte, un vegetal, un animal, un fenomen natural, etc., però aquesta vegada sense visualització prèvia.

Et pots identificar amb el que més t'agradi, apropiant-te d'alguna de les seves qualitats. És interessant que després t'identifiquis amb un element que tingui les qualitats contràries, per exemple, si primer t'identifiques amb una muntanya dura, després t'identifiques amb un mar d'onades suaus.

A més, dels beneficis que ens aporta el treball de relaxació, els quals ja han estat comentats a l'inici d'aquest apartat, la relaxació creativa es pot utilitzar com a:

- Estratègia didàctica per preparar, planificar i desenvolupar els temes curriculars de les diferents àrees mitjançant la visualització mental.
 - Estratègia per desenvolupar els diferents tipus d'intel·ligències i pensaments, sobretot l'alternatiu.
 - Estratègia per a la resolució de conflictes, a través de visualitzar mentalment la solució o bé el mateix escenari però sense el conflicte.

- *La relaxació a través del massatge.*

El massatge és un recurs molt útil per a relaxar-nos, no obstant perquè sigui així ha de complir una sèrie de característiques:

- S'ha d'aplicar una pressió lenta i continua.
 - Han d'estar en relació empàtica la persona que rep el massatge i la persona que el dona.

- S'ha d'adoptar una postura que permeti relaxar-se.

També es pot treballar l'automassatge, en aquest cas, es perd el gran component comunicatiu del massatge entre companys/es, el qual crea un clima de confiança molt positiu, però té l'avantatge de poder-se practicar sol o sola i, per tant, en qualsevol moment.

Les tècniques de massatge que es poden aplicar són molt variades:

- Pressionar amb les mans, el dits, o els nusos dels dits un punt concret.
- Pressionar tot fent petits moviments circulatoris amb la mà plana, amb els dits o amb els nusos dels dits.
- Donar copets ràpids i lleugers amb el palpís dels dits, com si es teclegés.
- Prémer com si es munyís.
- Amassar, com si es tractés d'una massa de pa.
- Pessigar.
- Tocs molts suaus amb els cantells de les mans, com si fos un ganivet.
- Colpejar amb la mà plana, amb la mà buida o amb els nusos dels dits.
- Vibracions: col·locar la mà plana exercint una mica de pressió i fer-la vibrar amb un tremolor constant.
- Moviments de fricció.
- Lliscar la mà plana.
- Sacsejar: Agafar amb les dues mans una extremitat i sacsejar-la.

Si el que es pretén amb el massatge és modificar el to muscular de la persona i adaptar una mica el massatge a les necessitats de cadascú, ho podem aconseguir a través de la direcció i de la pressió, així si observem el to muscular alt, que acostumen a ser infants introvertits i tímids, el massatge més adequat consistirà en aplicar una pressió continua i en la direcció dins-fora de l'eix corporal. En canvi si observem hipotonia muscular, que acostumen a ser infants extravertits, lents, dispersos i insegurs, el massatge més adequat consistirà en aplicar una pressió discontinua i en la direcció fora-dins de l'eix corporal.

El massatge, a més de relaxar-nos, ens aporta molts més beneficis com:

- Aporta satisfacció sensorial ja que és una via important de rebuda de sensacions corporals associades al plaer i a l'afecte, per tant millora l'estat de benestar.
- Augmenta l'autoconeixement corporal i, per tant, contribueix al desenvolupament de l'esquema corporal.
- Millora la relació i confiança entre les persones que el practiquen.
- Desinhibeix vergonyes i pors relacionades amb la proximitat dels altres.
- Potencia l'autoestima, pel fet de poder relaxar i procurar una sensació agradable a un company/a.
- Treballa els valors, doncs porta implícit un respecte, una cura i un desig de ser acceptat com a donant i com a receptor.

1.1.20.2. La relaxació a l'escola.

A l'inici pot costar realitzar exercicis de relaxació amb el nostre alumnat, provocant que se'n riguin perquè puguin creure, per exemple, que estan fent el ridícul. Hem de tenir present que costa un temps deixar la concentració i la mirada posada en l'exterior per passar a una mirada interior, no obstant hem de valorar totes les avantatges que es poden aconseguir quan els infants entenguin i realitzin correctament el treball de relaxació, per concloure si l'espera i l'esforç valen o no la pena.

Hi ha elements de l'entorn que ajuden a què es pugui realitzar millor el treball de relaxació, els quals hem de tenir en compte si podem, no obstant si no és possible aconseguir un entorn òptim per a la relaxació sempre hi haurà alguna activitat que es pot realitzar per tal de portar a terme, al menys, una aproximació al tema.

El elements a vetllar perquè sigui òptim el treball de relaxació:

- Aireació: La sala està neta, ben airejada i amb olor agradable.
- Soroll: La sala està el màxim d'aïllada dels sorolls que provenen de l'exterior.
- Il·luminació: Evitar una il·luminació excessiva.
- Temperatura: La temperatura ha de ser agradable, ni massa fred ni massa calor. Tenint en compte que durant el treball de relaxació acostuma a disminuir la temperatura corporal pot ser útil tenir una manta o llençol al costat per tapar-te en cas que fos necessari. També pot ser interessant realitzar l'activitat damunt d'un matalàs o d'un aïllant per tal de que no influeixi el fred que es pot notar si s'està en contacte amb el terra.
- Espai personal: És important que tothom tingui espai suficient per a sentir-se còmode, a gust i respectat.

És important que els missatges que utilitzi la persona que guia la relaxació es construeixin en temps present, ja que d'aquesta manera s'ajuda a qui realitza la relaxació a evocar i fixar la sensació.

Es poden utilitzar diferents posicions a l'hora de realitzar exercicis de relaxació: dreta, estirada o asseguda, depenent de l'exercici que s'estigui realitzant. Si es realitza la relaxació en grup connectats i connectades per les mans ajuda molt a cohesionar el grup, ja que augmenta la sensació de pertinença.

Tenint en compte tot el que s'ha exposat fins ara, podem portar a terme, en l'escola, qualsevol tècnica de relaxació de les exposades. Ho podem fer en la seva totalitat, és a dir, aplicant la tècnica en tot el cos, o bé, de manera parcial, és a dir, aplicant-la només en alguns segments corporals.

Una possible progressió tenint en compte el nivell de dificultat podria ser:

- La respiració conscient.
 - Tècnica de relaxació progressiva de Jacobson, però només en alguns segments corporals.
 - La relaxació per entrenament autogen de Shultz, però només en alguns segments corporals.
 - Tècniques de relaxació creativa:
 - Visualització reproductiva o realista.
 - Visualització transformativa.
 - La fantasia transformista lliure.
 - Identificació analògica.
 - Tècnica de relaxació progressiva de Jacobson.
 - La relaxació per entrenament autogen de Shultz.
- Totes les tècniques de relaxació, a excepció de les tècniques de relaxació creativa, seran més fàcils d'entendre i portar a la pràctica si s'acompanyen, sobretot a l'inici, d'una imatge que inciti a la sensació que es busca.

Per últim, la relaxació a través del massatge es pot aplicar en qualsevol moment, sempre que es faci també de manera progressiva, començant per massatges curts, molt localitzats en una zona i molt guiats, per acabar amb massatges més llargs i autònoms. Abans d'introduir el massatge és important aconseguir un clima de confiança en el grup.

1.1.21.La respiració.

La respiració i la relaxació són dos conceptes que estan molt relacionats entre si, així quan més relaxada estigui una persona, més lenta i pausada és la seva respiració, de la mateixa manera que si es respira voluntàriament de manera lenta i pausada, fent inspiracions i espiracions profundes, estarem ajudant a una relaxació general del cos.

Tots dos conceptes, tant respiració com relaxació estan íntimament relacionats amb la salut i l'estat emocional de la persona, així davant d'una situació d'estrès emocional augmenta la tensió muscular i la respiració es torna més superficial i ràpida.

Tot i que en la major part del dia la respiració és inconscient, la podem modificar a través de realitzar un treball conscient d'aquesta. Així, podem aconseguir que la nostra respiració sigui profunda, lenta, amplia i simètrica, en totes les activitats de la nostra vida quotidiana, fins i tot en la realització d'activitat física, en què existeix més necessitat d'oxigen, ja que la capacitat pulmonar augmenta si eduques la respiració.

Un altre factor a considerar per tal d'aconseguir que la respiració no sigui superficial i ràpida és la relació existent entre aquesta i la respiració bucal, per tant, resultarà important executar la majoria d'activitats utilitzant la respiració nasal, aspecte que aconseguirem si eduquem la respiració i si adquirim l'hàbit de no obrir la boca, sobretot en l'activitat física, i si eduquem la respiració, doncs a part d'augmentar la capacitat pulmonar, també aconseguirem més domini de les ales nasals, que incrementarà l'aire en la inspiració.

Per últim, cal coordinar la respiració amb l'exercici que s'està fent, de manera que coincideixi l'espiració amb el moment de màxim esforç. Si estem treballant la respiració amb la finalitat de relaxar-nos, l'espiració coincidirà amb el moment de màxima relaxació.

Podem treballar la respiració a través de:

- Fer treballs de mobilitat diafragmàtica.
- Practicar diferents tipus de respiració.
- Treballar diferents ritmes respiratoris.
- Coordinar la inspiració i l'espiració amb l'exercici físic.

Tot i que, sobretot en un inici, realitzem algunes activitat en què es treballin els conceptes d'inspiració i espiració espirant per la boca, hem de procurar realitzar els exercicis de respiració, majoritàriament, inspirant i espirant pel nas.

1.1.22.Algunes activitats per treballar la relaxació i la respiració.

Degut a la gran relació existent entre la relaxació i la respiració, agrupo en aquest apartat les activitat que treballen tant un concepte com l'altre, seguint el següent ordre: activitats de respiració, activitat de tensió i distensió muscular, altres activitat de relaxació, massatges. Primerament, exposo les activitats que han estat incloses en les unitats de programació, les quals únicament les anomeno pel fet de què ja estan explicades en les sessions corresponents. Posteriorment, descriu d'altres possibles activitats, no obstant només pretenc donar uns quants exemples, doncs

el ventall d'activitats pot ser enorme simplement utilitzant i barrejant les diferents pautes exposades fins ara.

Activitats ja exposades en les unitats de programació:

- Només camino si bufes.
- Eslàlom.
- És una sort que toqui el timbal.
- La rodona perfecta.
- El ritme respiratori.
- La pilota que no cau.
- Les onades del mar.
- Respiració aparellada.
- Espiració controlada.
- L'expiració mana.
- Vaig volant.
- Descans constructiu (en l'activitat "Aprenc a seure bé").
- El llenyataire.
- Tot em cau.
- Ninot de ferro o ninot de goma.
- Sensacions diferents.
- El conte que em tensa i em relaxa.
- Tronc dur o tronc tou.
- Sí o no.
- L'os desperta.
- El somnàmbul.
- Coneguem els mètodes de relaxació.
- Aquesta és la teva columna.
- La dutxa.
- El camí de les formigues.
- El túnel de rentat.
- Massatge del cap, les vèrtebres cervicals, la cintura escapular i la caixa toràcica.
- Massatge de les extremitats superiors i inferiors.

Altres activitats:

- Pel nas o per la boca: Segons les ordres practicar els diferents cicles respiratoris: inspirar pel nas i expirar per la boca, inspirar per la boca i expirar pel nas, inspirar i expirar pel nas, inspirar i expirar per la boca. Arribem a la conclusió entre tots/es de quin és el cicle millor.
- Activitats amb paper de seda:
 - Col·locat en els llavis, amb el cap mirant al terra, aguantar-lo perquè no caigui amb la inspiració.
 - Aixecar-lo del terra amb l'expiració.
 - Aixecar-lo el més amunt possible o desplaçar-lo el més lluny possible bufant.
 - Estirats/des panxa enlaire, col·locar-se el paper en el tòrax i/o l'abdomen per aconseguir que pugui, o bé que s'estigui quiet, en la inspiració.
- Activitats amb globus:
 - Inflar-lo i deixar-lo anar.
 - Inflar-lo i deixar-lo anar intentat que s'introdueixi dins d'un cub.
 - Inflar-lo, lligar-lo i deixar-lo en el terra. Aconseguir que s'aixequi del terra bufant.
- Els diferents tipus de respiració: Per parelles, un/a s'estira panxa enlaire amb els genolls flexionats i l'altre li col·loca una mà a l'abdomen, o bé una mà al tòrax, o bé

una mà a l'abdomen i l'altra al tòrax, sense pressionar gaire. Depenent d'on tingui la mà col·locada, el/la que està estirat/da haurà de respirar inflant aquella part, per tant, realitzant la respiració abdominal, toràctica o completa. El company/a observa si el que respira ho fa correctament.

- Te la passo respirant: Passar una pilota a un company/a tenint en compte d'inspirar quan et prepares per llançar-la i d'expirar quan la lences.
- L'expiració m'estira: Estirats/des panxa enlaire amb les cames flexionades i els peus a terra, estirar ràpidament una cama traient aire cada vegada que s'estira i agafant aire al tornar-la a flexionar. Per flexionar-la, portar els taló cap a l'isqui arrossegant la part externa del peu i la cama (obrint el genoll cap a l'exterior) per terra, quan el peu està a l'alçada en què volem tenir la cama flexionada, aixecar el genoll de terra modificant el recolzament del peu (quedarà recolzada tota la planta del peu).
- El nombre de passes: caminant sempre a un mateix ritme, comptar les passes que fem en l'expiració i expirar sempre amb el mateix nombre de passes. Al cap d'una estona, intentar expirar a cada passa. Per últim, allargar al màxim l'expiració, per tant, fer el màxim número possible de passes mentre s'expira.
- Globus que s'inflen i es desinflen: Drets/es amb els braços al costat del cos, som globus que a poc a poc es van inflant, aixecant progressivament els braços fins a formar un gran globus al damunt del cap. De cop, els globus es desinflen deixant-se caure de manera relaxada al terra. A partir d'aquesta posició, es torna a repetir el procés.
- Ninots inflables: L'alumnat representa ninots inflables que estan totalment desinflatos en el terra. La mestra es la manxa que els va inflant, i a mesura que els infla els ninots es van aixecant. Quan ja estan completament inflats, deixa anar la vàlvula i es desinflen de cop.
- Ninots inflables: Tothom estirat panxa enlaire, són ninots inflables que estan desinflatos. La mestra es la manxa que els va inflant a poc a poc (braços, cames, cap, pit, panxa,...). Una vegada inflats es deixa anar la vàlvula i es desinflen de cop.
- L'objecte impossible d'agafar: Aixequem el braç enlaire i hem d'arribar a agafar un objecte que està molt enlaire sense ficar-nos de puntetes i quan estem ja cansats/des d'estirar tant deixem anar amb força el braç avall.
- Sóc gran i petit: Cadascú estirat al terra. Quan la mestra diu "gran" ha d'ocupar el màxim espai possible (estirant molt braços i cames), en canvi, quan diu petit ha d'ocupar el mínim espai possibles (per exemple, col·locant-se en posició fetal).
- Cèrcol obert o tancat: Tot l'alumnat agafats de les mans i formant un gran cercle. Quan la mestra diu "tancat" han de caminar cap al centre per tal d'ajuntar-se molt, en canvi, quan diu "obert" han d'obrir-se i estirar per aconseguir un cercle el més gran possible.
- Amunt i avall: Tot l'alumnat agafats de les mans i formant un cercle, quan la mestra diu "amunt" tothom estira els braços el màxim d'enlaire, en canvi, quan la mestra diu "avall" tothom deixa anar els braços relaxats avall.
- Cordes que estiren: L'alumnat s'imagina que té tot de cordes enganxades que en algun moment són estirades per algú. La mestra diu quina corda és estirada i l'alumnat haurà de representar-ho, per tornar a la posició inicial quan la mestra ho indiqui.
- Massatge als peus: Per parelles, fer un massatge l'un/a amb l'altre als peus, tenint en compte tot el contorn del peu, amassant-los com si fossin pa, resseguint la línia del mig des del taló fins als dits, obrint els dits, estirant els dits,....
- El pianista: com a mínim tres nens/es. Un/a es col·loca al mig i els altres li donen petits copets amb els dits com si fossin un piano, després li donen copets suaus amb tots els dits, passen fort la mà plana de dalt a baix del cos, per últim fan com

si fos un rasclet passant fort les puntes dels dits de dalt a baix del cos. Els que fan de pianistes poden anar girant al mateix temps que fan el massatge.

- La caseta: Es tracta de fer un massatge a l'esquena (estirats/des o asseguts/des), en el qual primer s'amassarà el formigó per tota l'esquena, després es col·locaran totes les totxanes, posteriorment es farà l'arrebossat. Comença a ploure, primer normal, després fort i finalment molt a poc a poc. Eixuguem la paret i la pintem amb brotxa fent córrer la pintura per totes les zones.
- La roda de massatges: Tothom en rotllana, drets/es o asseguts/des al terra, fa un massatge a la persona de la seva dreta, per tant, tothom dona i rep el massatge alhora.
- Relaxar diferents parts del cos mitjançant moviment vibratoris (sacsejades):
 - De peu, braços al costat del cos, els sacsegem.
 - De peu, ens recolzem damunt d'un peu i sacsegem la cama que ens queda lliura.
 - Estirat/da panxa enlaire i amb les cames flexionades: sacsegem les cames.
 - Assegut/da amb els colzes recolzats a terra i una cama flexionada: sacsegem la cama que queda lliure.
 - Per parelles: un/a estirar/da panxa enlaire i el company/a li agafa els braços pels canells i els sacseja.
 - Per parelles: un/a estirar/da panxa a terra i amb els genolls flexionats i el company/a li agafa els peus i li sacseja les cames.
 - Per parelles: un/a estirar/da panxa enlaire i amb els genolls i els malucs flexionats i el company/a li agafa els peus i li sacseja les cames.
 - Per parelles: un/a estirar/da panxa enlaire i el company/a li agafa els peus i li sacseja les cames.
- Aplicació de qualsevol dels mètodes de relaxació exposats anteriorment.
- Aplicació de qualsevol tècnica de massatge en qualsevol part del cos.

1.1.23. Algunes activitat per treballar l'educació socio-emocional en la tornada a la calma.

Tot i que el treball d'educació socio-emocional està present en tot moment de convivència escolar i, per tant, s'ha de tenir en compte en qualsevol activitat que es realitzi, existeixen tot un seguit d'activitats on la finalitat d'aquestes és reforçar aspectes socio-emocionals de l'alumnat. En aquí presentaré només alguns exemples que poden portar-se a la pràctica en la tornada a la calma de les sessions d'educació física, no obstant no hem d'oblidar que es un tema a treballar molt més àmpliament, des de qualsevol àrea i, sobretot des de la tutoria.

Quant a l'educació física, a més d'aprofitar la tornada a la calma per incidir-hi, és important que a l'inici de curs realitzem sessions destinades a cohesionar el grup, de la mateixa manera que si durant el curs s'introdueix alumnat nou en el grup classe, o si en un moment concret del curs observem manca de cohesió o problemes de relació en un grup, és important que tornem a treballar-la, doncs la idiosincràsia de l'àrea ens ofereix un marc idoni per aprofundir en aspectes socio-emocionals, al mateix temps que afectaran molt al bon funcionament de les sessions.

Activitats que es poden portar a terme en la tornada a la calma:

- La teranyina: L'activitat consisteix a passar-se una troca de llana entre tot l'alumnat de la classe tot agafant una part del fil cada alumne. La mestra comença l'activitat agafant un extrem del fil de llana i tirant la resta de la troca a un infant qualsevol de la classe. Quan aquest l'entomi amb la mà, la mestra haurà de dir una

característiques positiva d'ell. A continuació, aquest infant agafa el fil i tira la troca a un altre, repetint el mateix procés de dir alguna característica positiva d'aquest nou infant.

Se seguirà de la mateixa manera fins que tot l'alumnat hagi tingut l'oportunitat d'agafar la troca. No es podrà tirar la troca als infants que tinguin en el seu poder el fil de llana.

- Rotllana d'aplaudiments: Asseguts/des tots/es en rotllana, van passant d'un en un pel mig. Cada vegada que algú està en el mig rep un aplaudiment al qual ha de correspondre amb un gest, cant, moviment,... de gratitud.
- L'amic desconegut: Tots/es en rotllana, la mestra lliura a cadascú un paper amb el nom d'un company/a. Cada nen/a es retira a un lloc apartat i escriu quatre o cinc frases que diguin coses positives del company/a. Al cap d'un temps, ens col·loquem tots/es en rotllana i per ordre es va llegint tot el que s'ha escrit. La persona al·ludida es col·loca en el centre de la rotllana per escoltar i rep un aplaudiment en acabar.

Abans de llegir el que s'ha escrit, la mestra pot barrejar els papers i tornar-los a repartir per tal de què no es sàpiga qui ha escrit les característiques, o bé pot donar a cada nen/a el seu full perquè sigui ell/a qui el llegeixi.
- Sac de sorpreses: Tots/es en rotllana menys un/a al mig amb els ulls tapats. Els de la rotllana es passen un sac on hi ha papers amb preguntes escrites. Quan el del mig fa un senyal, el nen/a que té el sac treu un paper i respon a la pregunta que hi hagi escrita. Després d'unes quantes jugades canviarà el company/a del mig.
- Fer la maleta: un nen o nena de la classe es prepara per fer un viatge molt llarg i els altres s'encarregaran de fer-li la maleta amb els millors dissenys, tot pensant aquelles qualitats que li poden anar bé d'emportar-se. Per rebre els dissenys, el nen o nena que va de viatge es col·loca en el mig d'una rotllana formada pels seus companys/es.
- Doble cercol: En un grup parell, es fan dues rotllanes concèntriques, de manera que cada nen o nena de la rotllana exterior tingui una parella de la rotllana interior. A l'inici cadascú de la rotllana exterior disposa d'un minut per dir una qualitat que apreciï de la seva parella. Al senyal és el de la rotllana interior el que ha de dir la qualitat, i al nou senyal els de la rotllana exterior fan una passa a la dreta per tal de canviar de parella.
- Temps d'escolta: Tothom es col·loca en una postura còmoda, amb molt de silenci, i amb els ulls tancats, intenta escoltar durant un minut tots els sons exteriors. Després es compara el que ha escoltat cadascú.
- Seguir instruccions: La mestra o un component del grup dóna instruccions a tres nens o nenes, aquestes han de ser clares, breus, però que al menys tinguin cinc o sis consignes complicades. Els nens o nenes que han estat escollits realitzen les instruccions i els altres observen si les realitzen correctament.
- Fotografiar les emocions: Un infant del grup fa de fotògraf i la resta s'ha de col·locar per a ser fotografiats però tenint en compte de representar l'emoció que la mestra ha dit. Una vegada realitzada la fotografia, el fotògraf es gira i uns quants infants es canvien de posició. Al senyal el fotògraf torna a mirar la fotografia per tal d'endevinar qui ha canviat de posició. També es pot fer que es representin diferents emocions alhora i que el que es modifiqui, per tal de què el fotògraf ho endevini, sigui l'emoció representada.

RELACIÓ D'IMATGES D'AQUEST APARTAT

Imatge	Pàgina	Procedència
Fig. 25	76	MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): <i>“El esquema corporal en primaria”</i> . Madrid. Editorial CCS.
Fig. 26	77	
Fig. 27	78	
Fig. 28		
Fig. 29		
Fig. 30	79	OMEÑACA CILLA, R.; RUIZ OMEÑACA, J.V. (1999): <i>“Juegos cooperativos y educación física”</i> . Barcelona. Paidotribo.
Fig. 31		
Fig. 32		
Fig. 33		
Fig. 34		
Fig. 35		
Fig. 36	81	
Fig. 37	81	MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): <i>“El esquema corporal en primaria”</i> . Madrid. Editorial CCS.
Fig. 38		
Fig. 39	82	CAMPO, J.J.; GONZÁLEZ, M.M.; REAL, A.; SARABIA, D.; SANTAMARTA, J.E.; MAZÓN V.; URIEL, J.R. (2004): <i>“Fichero: Juegos de expresión y cooperación”</i> . Barcelona. Inde.
Fig. 40	82	PAZOS, J.M.; ARAGUNDE, J.L. (2000): <i>“Educación postural”</i> . Barcelona. Inde.
Fig. 41	83	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): <i>“La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación”</i> . Madrid. Gymnos.
Fig. 42		
Fig. 43		
Fig. 44	84	
Fig. 45		
Fig. 46		
Fig. 47	85	MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): <i>“El esquema corporal en primaria”</i> . Madrid. Editorial CCS.
Fig. 48		
Fig. 49	85	PAZOS, J.M.; ARAGUNDE, J.L. (2000): <i>“Educación postural”</i> . Barcelona. Inde.
Fig. 50	89	MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): <i>“El esquema corporal en primaria”</i> . Madrid. Editorial CCS.
Fig. 51		
Fig. 52		
Fig. 53	90	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): <i>“La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación”</i> . Madrid. Gymnos.
Fig. 54		
Fig. 55	90	MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): <i>“El esquema corporal en primaria”</i> . Madrid. Editorial CCS.
Fig. 56	91	ANDERSON, B. (1984): <i>“Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose”</i> . Barcelona. Integral.

Fig. 57	91	MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): <i>"El esquema corporal en primaria"</i> . Madrid. Editorial CCS.
Fig. 58		
Fig. 59	92	OMENACA CILLA, R.; RUIZ OMEÑACA, J.V. (1999): <i>"Juegos cooperativos y educación física"</i> . Barcelona. Paidotribo.
Fig. 60	94	MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): <i>"El esquema corporal en primaria"</i> . Madrid. Editorial CCS.
Fig. 61	95	

Fig. 62	96	MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): <i>"El esquema corporal en primaria"</i> . Madrid. Editorial CCS.
Fig. 63		
Fig. 64		
Fig. 65		
Fig. 66	97	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): <i>"La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación"</i> . Madrid. Gymnos.
Fig. 67	97	ANDERSON, B. (1984): <i>"Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose"</i> . Barcelona. Integral.
Fig. 68		
Fig. 69	98	CAMPO, J.J.; GONZÁLEZ, M.M.; REAL, A.; SARABIA, D.; SANTAMARTA, J.E.; MAZÓN V.; URIEL, J.R. (2002): <i>"Fichero: Juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal"</i> . Barcelona. Inde.
Fig. 70	98	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): <i>"La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación"</i> . Madrid. Gymnos.
Fig. 71	99	
Fig. 72		
Fig. 73	103	MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): <i>"El esquema corporal en primaria"</i> . Madrid. Editorial CCS.
Fig. 74	103	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): <i>"La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación"</i> . Madrid. Gymnos.
Fig. 75		
Fig. 76		
Fig. 77		
Fig. 78	104	
Fig. 79	105	
Fig. 80		
Fig. 81	105	MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): <i>"El esquema corporal en primaria"</i> . Madrid. Editorial CCS.
Fig. 82	107	
Fig. 83	108	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): <i>"La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación"</i> . Madrid. Gymnos.
Fig. 84	108	CAMPO, J.J.; GONZÁLEZ, M.M.; REAL, A.; SARABIA, D.; SANTAMARTA, J.E.; MAZÓN V.; URIEL, J.R. (2002): <i>"Fichero: Juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal"</i> . Barcelona. Inde.
Fig. 85	108	MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): <i>"El esquema corporal en primaria"</i> . Madrid. Editorial CCS.
Fig. 86	108	CAMPO, J.J.; GONZÁLEZ, M.M.; REAL, A.; SARABIA, D.; SANTAMARTA, J.E.; MAZÓN V.; URIEL, J.R. (2004): <i>"Fichero: Juegos de expresión y cooperación"</i> . Barcelona. Inde.
Fig. 87	109	

Fig. 88	110	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): <i>“La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación”</i> . Madrid. Gymnos.
Fig. 89		
Fig. 90		
Fig. 91	110	MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): <i>“El esquema corporal en primaria”</i> . Madrid. Editorial CCS.
Fig. 92		
Fig. 93	111 112	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): <i>“La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación”</i> . Madrid. Gymnos.
Fig. 94	111 112	PAZOS, J.M.; ARAGUNDE, J.L. (2000): <i>“Educación postural”</i> . Barcelona. Inde.
Fig. 95	113	OMEÑACA CILLA, R.; RUIZ OMEÑACA, J.V. (1999): <i>“Juegos cooperativos y educación física”</i> . Barcelona. Paidotribo.
Fig. 96	114	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): <i>“La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación”</i> . Madrid. Gymnos.

IV.CONCLUSIONS

Em sembla oportú iniciar aquest apartat de conclusions fent referència a la teoria de Bromfembrener, exposada en les pàgines 13 i 14 d'aquest estudi. Segons el meu parer, una conclusió important a la qual aquesta teoria dels cercles concèntrics ens fa arribar, és a la **influència que té cada àmbit en l'individu: família, barri, mitjans de comunicació, escola i cultura**. Per tant, cada àmbit ha d'assumir la seva responsabilitat, tenint present que els altres àmbits també han d'exercir la seva tasca, però sense eximir-se de la seva pròpia responsabilitat traspassant la culpabilitat als altres.

Sobretot, en els **eixos transversals**, com l'educació socio-emocional o l'educació per a la salut, que són els que han estat exposats en aquest estudi, els qual s'anomenen transversals perquè han de ser tractats des de qualsevol àrea i des de les diferents situacions que presenta la convivència escolar, jo **ampliaria la seva transversalitat als àmbits d'influència**, doncs perquè els infants adquireixin un aprenentatge veritablement significatiu dels eixos transversals s'han de treballar també des de la família, així com des de la família i des de l'escola s'hauria de controlar la influència del barri i dels mitjans de comunicació.

Una altra conclusió important que es desprèn d'aquest estudi és la **importància de l'educació socio-emocional**, no només a l'hora de controlar les actituds o millorar les relacions intrapersonals, sinó també com a potenciadora de capacitats.

Sovint, la preocupació per l'ensenyament de continguts i procediments fan que no ens preocupem tant de l'aprenentatge d'actituds, valors i normes, sempre i quan aquestes no repercuteixin negativament en la dinàmica del grup. Busquem solucionar les dificultats d'aprenentatge a través de modificar continguts i/o procediments, en canvi, hi ha ocasions en què les **dificultats del nostre alumnat** realment són **d'actitud**: manca de confiança en ell mateix o ella mateixa, ansietat, por a la frustració, exigències elevades, baixa autoestima, etc. Per tant, aconseguiríem que superés millor les dificultats d'aprenentatge si aconseguíssim incidir en aquests aspectes de l'educació socio-emocional que són els que en realitat creen dificultat en alguns infants.

De totes maneres, ni que l'alumnat no presenti dificultats d'aprenentatge, hem de tenir present que perquè aquest resulti veritablement significatiu ha de tenir lloc en situacions de gran contingut emocional, per tant, hem de vetllar per aconseguir una bona interacció professorat-alumnat.

En la nostra tasca diària a part de vetllar per l'equilibri emocional del nostre alumnat també hem de vetllar pel **propri equilibri**, doncs, com ja s'ha anat comentant al llarg de l'estudi, l'educació socio-emocional també es transmet des del **currículum ocult**: llenguatge, mirades, gests, to de veu, etc. Tot i que vetllem per ser bons models davant dels infants, sovint l'inconscient impregna, sobretot el llenguatge no verbal, del

nostre estat emocional. Les eines i recursos que proporcionem a l'alumnat, algunes de les quals han estat exposades en aquest estudi, també poden ser útils per nosaltres.

A més, degut a què la nostra tasca professional és àmplia i complexa, em sembla interessant que **regulem les nostres exigències** i, en ocasions, pot ser més productiu transmetre tranquil·litat a l'alumnat que exigir-nos més feina de la què humanament som capaces i capaços de realitzar.

L'àrea d'educació física, a més de ser un marc idoni per contribuir a l'educació dels dos **eixos transversals** que s'han tractat en aquest estudi, és un marc idoni per tractar als infants des de la seva **globalitat**, doncs a través del moviment es poden detectar i treballar aspectes que queden ocults des de la cognició.

No obstant, no pel fet de què els infants es trobin realitzant una activitat de moviment junts podem dir que estan interactuant, i encara menys podem dir que estan rebent un aprenentatge socio-emocional, per això la gran importància d'**incidir intencionadament en els aspectes socials i emocionals**, per no desaproveitar l'oportunitat que l'àrea ens ofereix.

També vull destacar la importància de **treballar els hàbits**, en aquests cas els hàbits posturals, **ben aviat**, doncs adquirir un bon hàbit és molt més senzill que modificar-ne un que ja tinguem adquirit.

En definitiva, podríem concloure aquest estudi com la preocupació per obtenir i proporcionar recursos per a millorar la salut pròpia i de l'alumnat, tant física com mental, objectiu que em sembla força assolit, tot i que de ben segur existeixen molts altres recursos tant o més vàlids que els exposats en aquest estudi.

V.BIBLIOGRAFIA

EDUCACIÓ EMOCIONAL

- CABALLO, V.E. (1993): "*Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*". Madrid. Siglo XXI (6ª edició: 2005).
- CARPENA, A.: "*Habilitats socials i educació de valors des de l'acció tutorial*". Llicència d'estudis retribuïda curs 1998-99.
- CARRASCO MARTÍNEZ, C.: "*Emocions i educació emocional: una perspectiva integradora*". Llicència d'estudis retribuïda curs 2002-03.
- CASTANYER, O. (1996): "*La asertividad. Expresión de una sana autoestima*". Bilbao. Desclée de Brouwer (23ª edició: 2004).
- CLEMES, H.; BEAN, R.; CLARK, A. (1993): "*Como desarrollar la autoestima en niños y adolescentes*". Madrid. Debate.
- COCA VILA, A. (2005): "*El creixement emocional del nen. El món dels sentiments dels 0 als 12 anys*". Barcelona. Viena, Oxigen.
- FERNÁNDEZ RÍO, J. (2004): "*Desafíos físicos cooperativos en el aula de educación física: una experiencia de aventura*" en Tándem, n. 14, pp. 57-66.
- GARDNER, H. (2005): "*Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*". Barcelona. Paidós.
- GOLEMAN, D. (1997): "*Inteligencia emocional*". Barcelona. Kairós.
- GONZÁLEZ HERRERO, E. (2003): "*La disciplina en el aula de educación física: un enfoque dinámico y democrático*" en Tándem, n. 13, pp. 15-26.
- GRUPO GIRASOL (2003): "*Un modelo para educar en la responsabilidad y la autonomía desde el área de educación física*" en Tándem, n. 13, pp. 27-39.
- GUTIÉRREZ SANMARTÍN, M. (1995): "*Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*". Madrid. Gymnos, Monografías sobre Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- HORNO GOICOECHEA, P. (2004): "*Eduquem l'afecte. Reflexions per a famílies, professorat, pediatres...*". Barcelona. Graó, Família i Educació.
- LLAMAS TOLEDANO, J. (2003): "*Orientaciones para afrontar y educar en el conflicto desde la educación física*" en Tándem, n. 13, pp. 51-61.

- LÓPEZ, F.; ETXEBARRIA, I.; FUENTES, M.J.; ORTIZ, M.J. (coord.) (1999). *"Desarrollo afectivo y social"*. Madrid. Pirámide, Psicología.
- OMEÑACA CILLA, R.; RUIZ OMEÑACA, J.V. (1999): *"Juegos cooperativos y educación física"*. Barcelona. Paidotribo. *
- ORLICK, T. (1997): *"Libres para cooperar, libres para crear"*. Barcelona. Paidotribo.
- ORTÍ FERRERES, J. (2003): *"La resolución de conflictos en la educación física"* en Tándem, n. 13, pp. 40-50.
- SAVATER, F. (1997/2000): *"El valor de educar"*. Barcelona. Ariel.
- SEGURA, M. (2003): *"Un programa de competencia social"* en Cuadernos de Pedagogía, n. 324, pp. 46-50.
- SEGURA, M.; ARCAS, M. (2003): *"Educar las emociones y los sentimientos"*. Madrid. Narcea.
- * Bibliografía también en la propuesta práctica.
- SEGURA, M.; ARCAS, M. (2004): *"Relacionarnos bien: programa de competencia social para niños i niñas"*. Madrid. Narcea.
- VELÁZQUEZ CALLADO, C. (2004): *"Las actividades cooperativas en los programas de educación física. Reflexiones desde la práctica"* en Tándem, n. 14, pp. 8-19.
- VELÁZQUEZ CALLADO, C.; FERNÁNDEZ RÍO, J. (2005): *"Desafíos físicos cooperativos"*. Sevilla. Wanceulen.
- ZABALA, A. (2000): *"De la fila i el "machaque" a la educación transformadora"* en Tándem, n. 1.

EDUCACIÓ PER A LA SALUT

- ALOMAR, T. (2002): *"La postura en la escuela"* en Tándem, n. 8, pp. 67-72.
- CALAIS-GERMAIN, B. (1994): *"Anatomía para el movimiento. Tomo I. Introducción al análisis de las técnicas corporales"*. Barcelona. Los libros de la liebre de marzo (3ª edición: 1995).
- CALAIS-GERMAIN, B. (1991): *"Anatomía para el movimiento. Tomo II. Bases de ejercicios"*. Barcelona. Los libros de la liebre de marzo (5ª edición: 1995). *
- CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): *"La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación"*. Madrid. Gymnos. *
- CASIMIRO, A.J.; TERCEDOR, P. (2002): *"Educar para la salud desde la educación física escolar"* en Tándem, n. 8, pp. 9-24.
- DEVÍS DEVÍS, J.; PEIRÓ VELERT, C. (1992): *"Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados"*. Barcelona. Inde (2ª edición: 1997). *
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2000): *"Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas"*. Barcelona. Inde (2ª edición: 2001). *
- MEDINA JIMÉNEZ, E. (2003): *"Actividad física y salud integral"*. Barcelona. Paidotribo.

- PAZOS, J.M.; ARAGUNDE, J.L. (2000): "*Educación postural*". Barcelona. Inde.
- PEDROSA, J.J.; GASPAR, J.C.; DOLZ, J.L.; BARBOLLA, F.; AZZOLINI, R.(2004): "*Estrés postural. Ejercicios y mejora de los hábitos*". Zaragoza. Mira Editores.
- RAMÍREZ, A.: "*Educació per a la salut a l'escola: Salut i activitat física*". Llicència d'estudis retribuïda curs 2003-04. *
- RODRÍGUEZ GARCÍA, P.L. (2006): "*Educación física y salud en primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*". Barcelona. Inde. *
- SIERRA ROBLES, A. (2003): "*Actividad física y salud en Primaria. El compromiso fisiológico en la clase de educación física*". Sevilla. Wanceulen.

* Bibliografía utilizada también en la propuesta práctica.

PROPUESTA PRÁCTICA

- AGUADO JÓDAR, X.; RIERA RIERA, J.; FERNÁNDEZ ORDÓÑEZ, A. (2000): "*Educació postural a primària. Proposta d'una metodologia i exemple d'una sessió*" en Apunts, n. 59, pp. 55-60.
- ANDERSON, B. (1984): "*Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*". Barcelona. Integral.
- CAMPO, J.J.; GONZÁLEZ, M.M.; REAL, A.; SARABIA, D.; SANTAMARTA, J.E.; MAZÓN V.; URIEL, J.R. (2002): "*Fichero: Juegos sensoriales, de equilibrio y esquema corporal*". Barcelona. Inde.
- CAMPO, J.J.; GONZÁLEZ, M.M.; REAL, A.; SARABIA, D.; SANTAMARTA, J.E.; MAZÓN V.; URIEL, J.R. (2004): "*Fichero: Juegos de expresión y cooperación*". Barcelona. Inde.
- CASCÓN SORIANO, P.; MARTÍN BERISTAIN, C. (1994): "*La alternativa del juego 2. Juegos y dinámicas de educación para la paz*". Madrid. Los libros de la catarata (8ª edición: 2003).
- CASCÓN SORIANO, P.; MARTÍN BERISTAIN, C. (1986): "*La alternativa del juego 1. Juegos y dinámicas de educación para la paz*". Madrid. Los libros de la catarata (14ª edición: 2004).
- DE PRADO DÍEZ, D.; CHARAF PAOLANTONIO, M. (2000): "*Relajación creativa*". Barcelona. Inde.
- MIRAFLORES, E.; LÓPEZ, M.C.; MARTÍN, A.; MARTÍNEZ, D.; RUPERTO, N. (2006): "*El esquema corporal en primaria*". Madrid. Editorial CCS.
- NOVARRA, D.; PASSERINI, E. (2005): "*Educación socioafectiva. 150 actividades para conocerse, comunicarse y aprender de los conflictos*". Madrid. Narcea.
- SICILIA CAMACHO, A. (1999): "*El diari personal dels alumnes com a tècnica d'investigació en Educació Física*" en Apunts, n. 58, pp. 25-33.

VI.ANNEXOS

FITXA MÈDICA

Per tal de conèixer si els vostres fills o filles han patit o pateixen alguna malaltia o lesió que pugui repercutir en la pràctica d'exercici físic, us agrairia que omplíssiu aquesta fitxa amb lletra clara.

NOM I COGNOMS:.....

CURS:..... EDAT:..... TALLA:..... PES:.....

La vostra filla o fill ha tingut o té algun problema de salut que creieu convenient posar en coneixement de la mestra d'educació física?

- Problemes de columna:.....
- Problemes de cor:
- Hospitalitzacions de llarga durada:
- Epilèpsia:.....
- Asma o altres problemes respiratoris:
- Algun tipus d'al·lèrgia:
- Peus plans:
- Fractures importants:
- Altres (hepatitis, fongs,...):.....

Recordeu que si per motius de salut el vostre fill o filla no pot participar en les classes d'educació física, s'ha de lliurar un certificat mèdic amb el motiu i el nombre de dies que queda exempt o exempta.

Per últim, us agrairia que m'informéssiu de si la vostra filla o fill realitza alguna activitat física complementària a l'educació física escolar.

- Quin tipus d'activitat?
- Quantes hores a la setmana?

Barcelona, de de

Signatura del pare, mare o tutor/a.

DIARI DE CLASSE

Diari d'Educació Física



Nom:

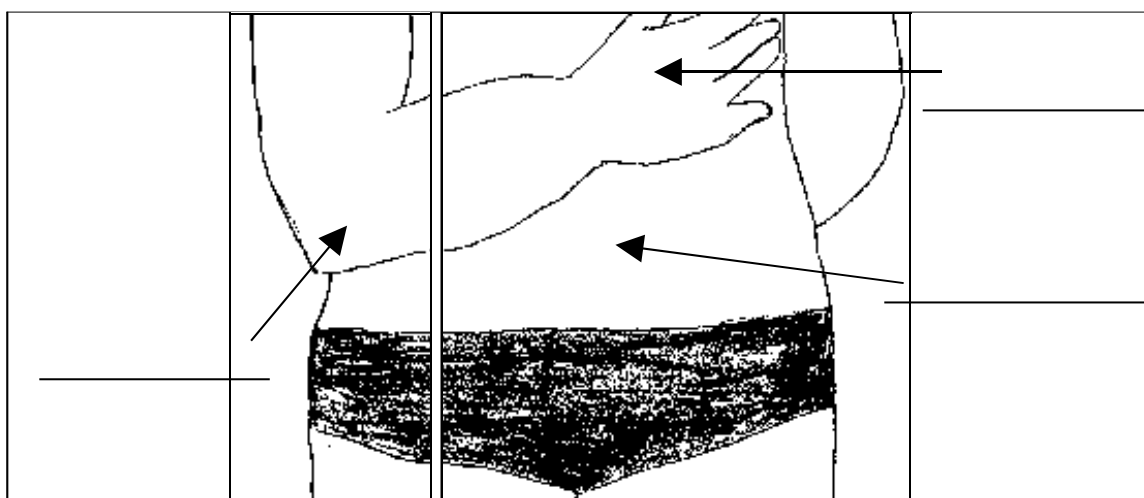
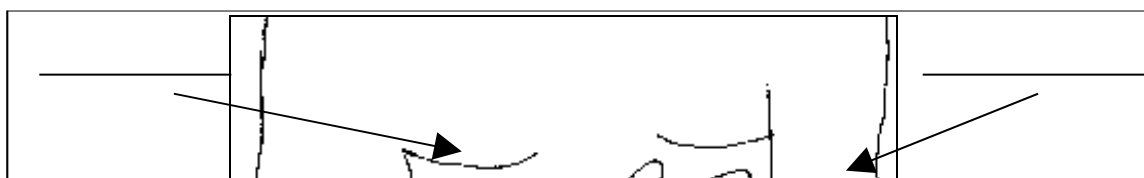
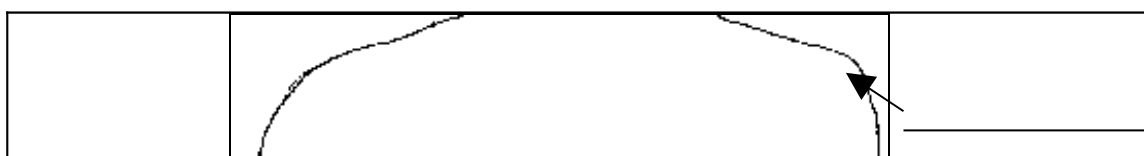
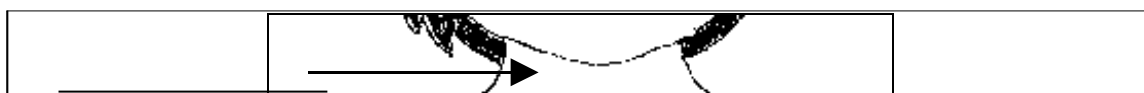
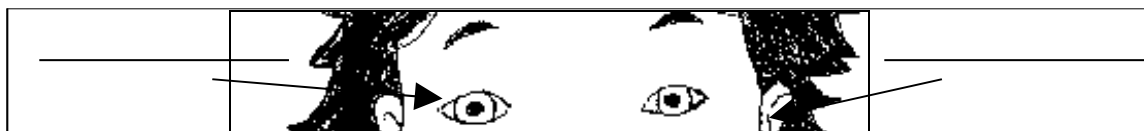
Curs:

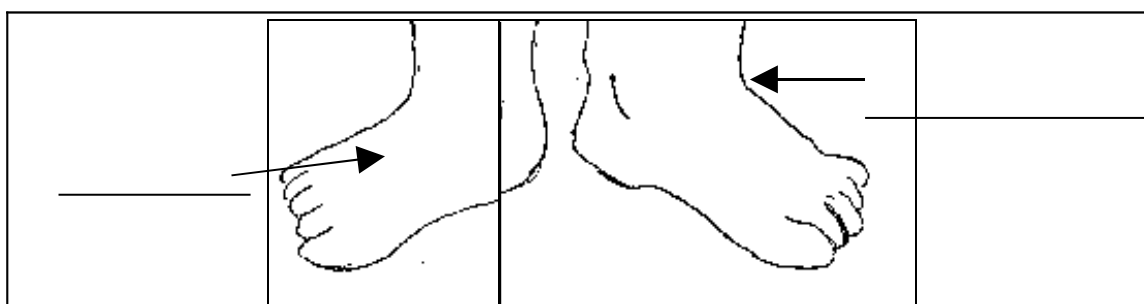
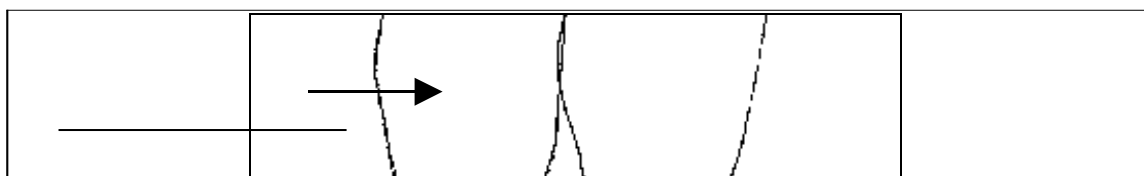
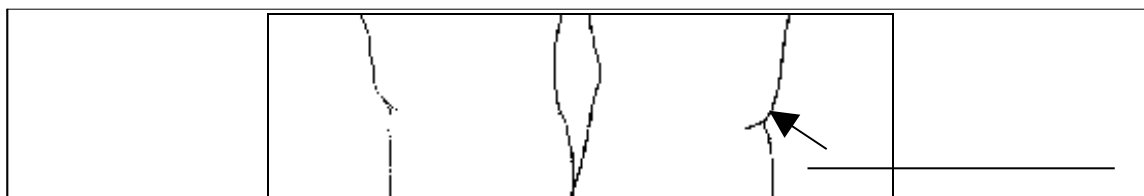
Sessió nº:	Data:						
Títol de la sessió:							
T'ha agradat la classe d'avui?							
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 10px;">  </td> <td style="text-align: center; padding: 10px;">  </td> <td style="text-align: center; padding: 10px;">  </td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table>							
							
Per quin motiu?							
Explica que t'ha resultat més significatiu de la classe d'avui (incidència, nou aprenentatge, relació amb els companys/es,...).							

Sessió nº:	Data:						
Títol de la sessió:							
T'ha agradat la classe d'avui?							
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 10px;">  </td> <td style="text-align: center; padding: 10px;">  </td> <td style="text-align: center; padding: 10px;">  </td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> <td style="height: 20px;"></td> </tr> </table>							
							
Per quin motiu?							
Explica que t'ha resultat més significatiu de la classe d'avui (incidència, nou aprenentatge, relació amb els companys/es,...).							

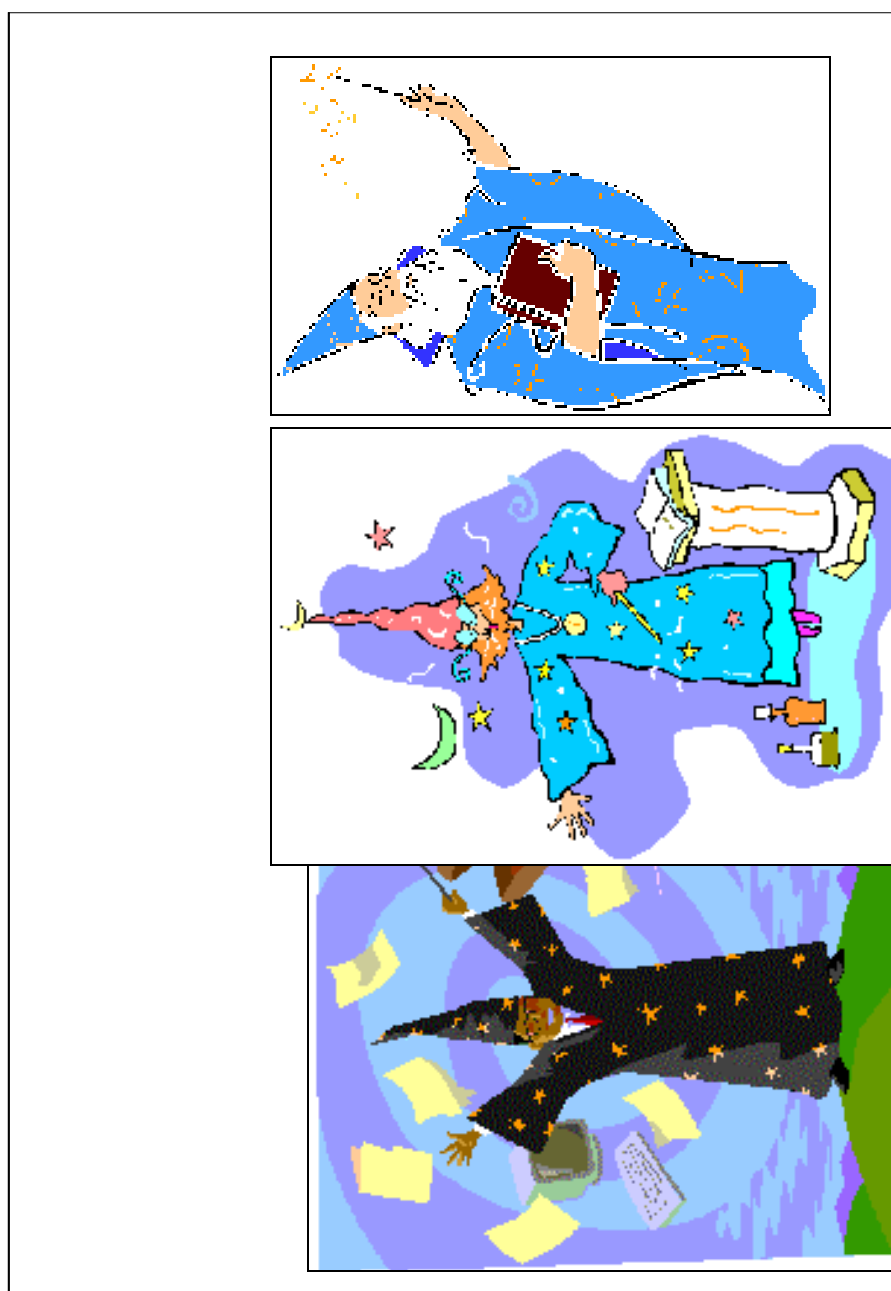
ANNEXOS PER LES ACTIVITAT DE CICLE INICIAL

CONSTRUÏM EL MAG





FOTOGRAFIA DELS TRES MAGS



ANNEXOS PER LES ACTIVITAT DE CICLE MITJÀ

LA REPETICIÓ NO VAL

Noms:

Curs:

Cada vegada que canvieu d'objecte anoteu en la graella següent amb quina part del cos l'heu transportat. Recordeu que no es pot repetir cap part del cos.

OBJECTE	PARTS DEL COS

LA REPETICIÓ NO VAL

Noms:

Curs:

Cada vegada que canvieu d'objecte anoteu en la graella següent amb quina part del cos l'heu transportat. Recordeu que no es pot repetir cap part del cos.

OBJECTE	PARTS DEL COS

LES TARGES HO DIUEN TOT

MÀ DRETA	PEU DRET
MÀ ESQUERRA	PEU ESQUERRA

ORELLA DRETA	ORELLA ESQUERRA
GALTA DRETA	GALTA ESQUERRA
ESPATLLA DRETA	ESPATLLA ESQUERRA
AIXEL·LA DRETA	AIXEL·LA ESQUERRA

COLZE DRET	COLZE ESQUERRA
CANELL DRET	CANELL ESQUERRA
MALUC DRET	MALUC ESQUERRA
GENOLL DRET	GENOLL ESQUERRA
TURMELL DRET	TURMELL ESQUERRA

COMPLETANT EL SEGMENT CORPORAL

ESPATLLA DRETA	ESPATLLA ESQUERRA
COLZE DRET	COLZE ESQUERRA
CANELL DRET	CANELL ESQUERRA
MALUC DRET	MALUC ESQUERRA

GENOLL DRET	GENOLL ESQUERA
TURMELL DRET	TURMELL ESQUERRA
COLL	VÈRTEBRES
CINTURA	

T'HA TOCAT ESTIRAR



Fig. 97

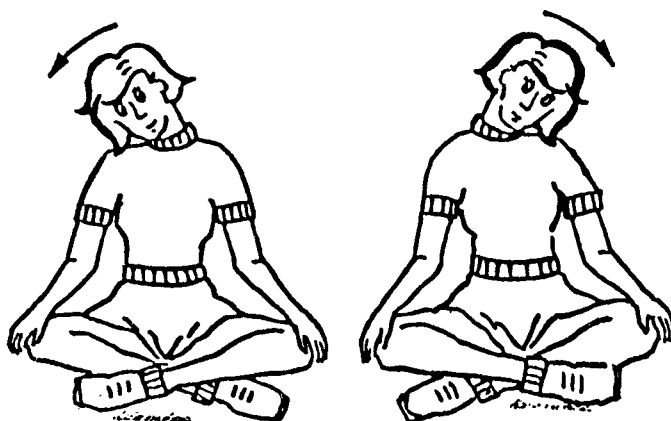


Fig. 98

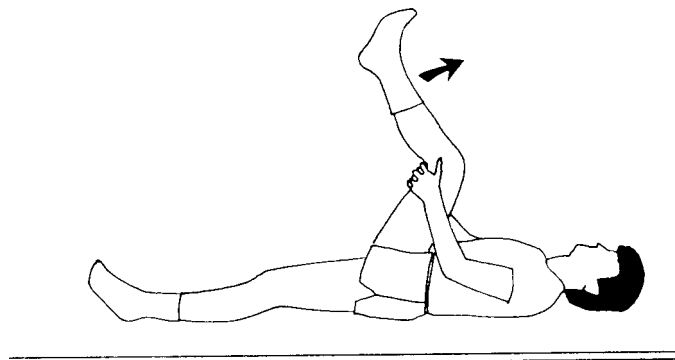


Fig. 99

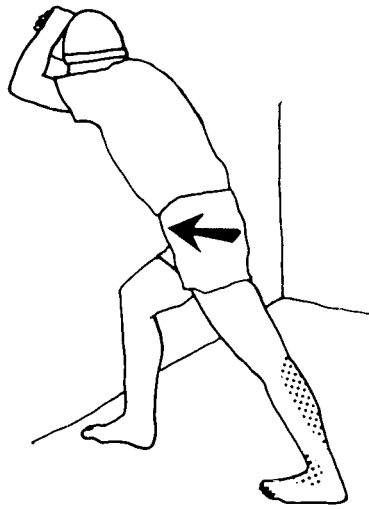


Fig. 100

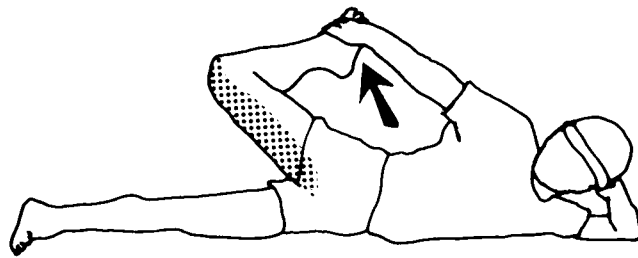


Fig. 101

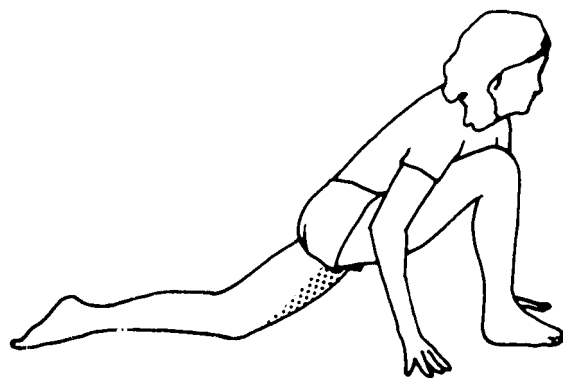


Fig. 102

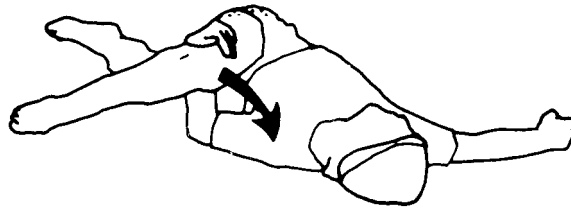


Fig. 103

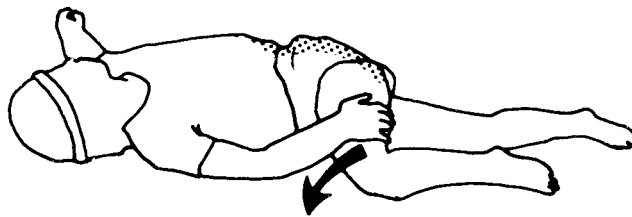


Fig. 104

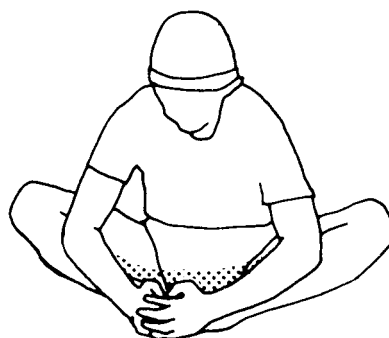


Fig. 105

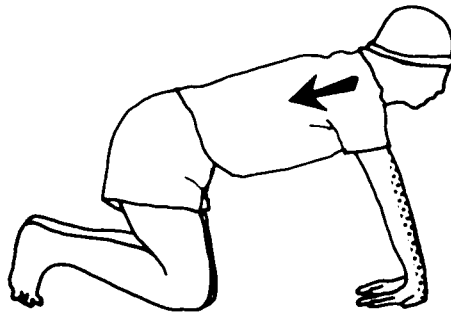


Fig. 106

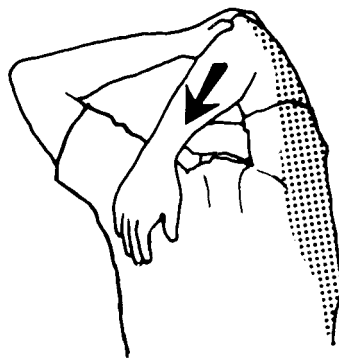


Fig. 107

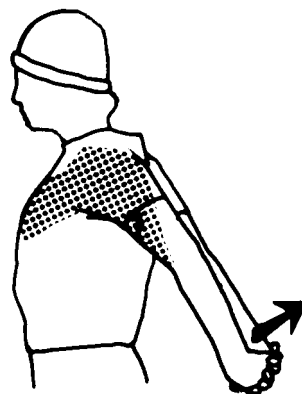


Fig. 108

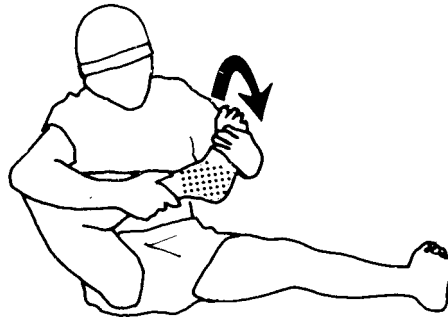


Fig. 109

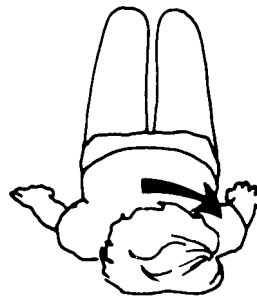


Fig. 110

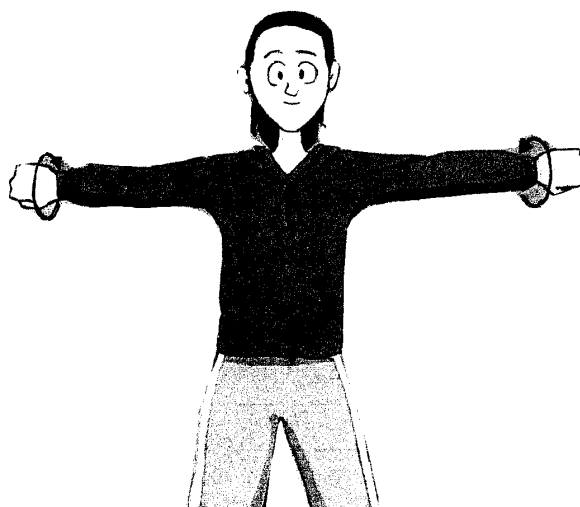


Fig. 111



Fig. 112

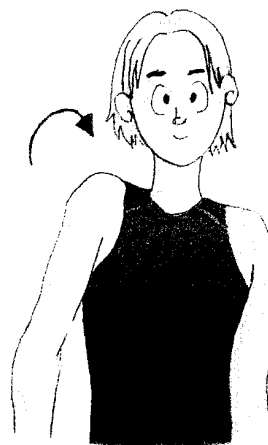


Fig. 113

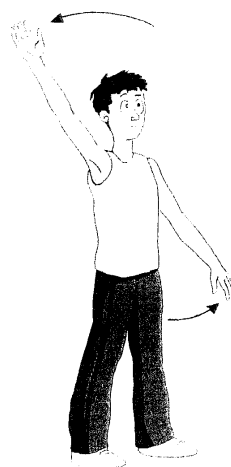


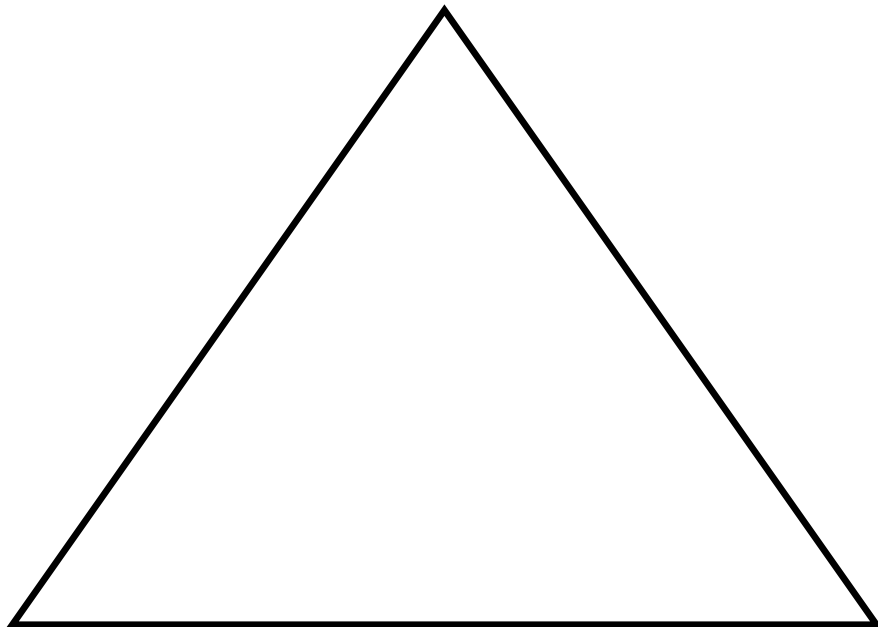
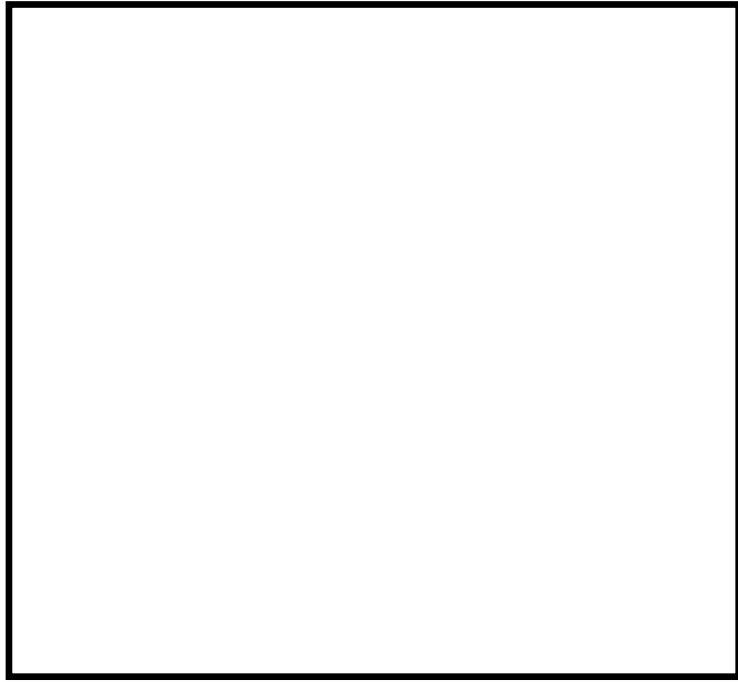
Fig. 114

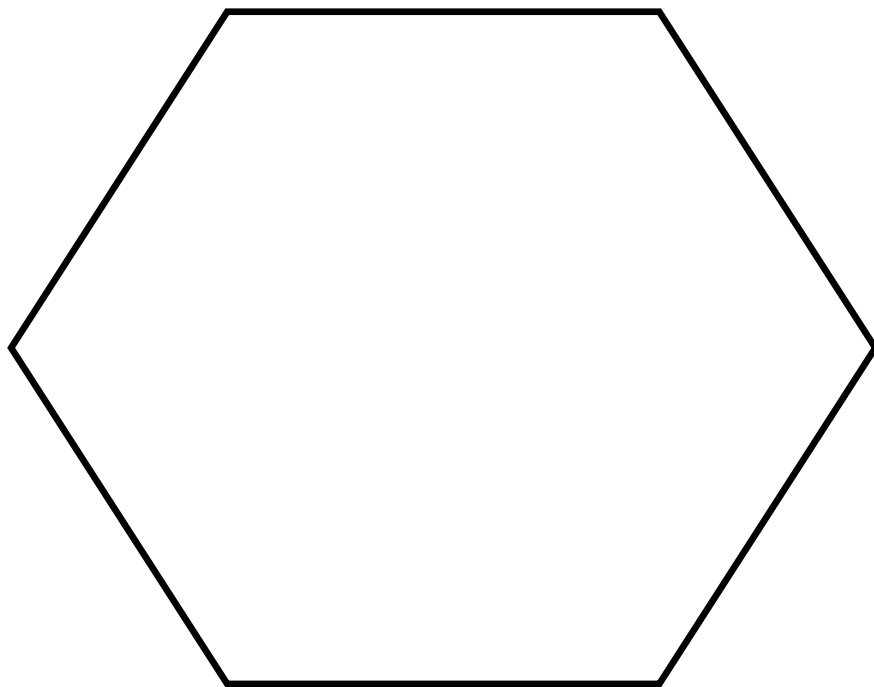
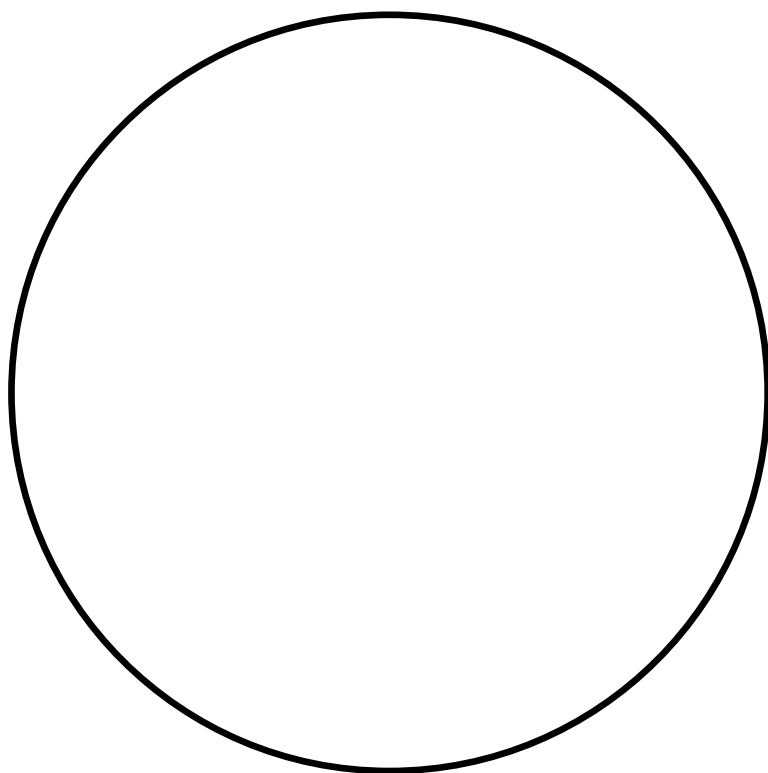
SOC INTOCABLE (3r.)

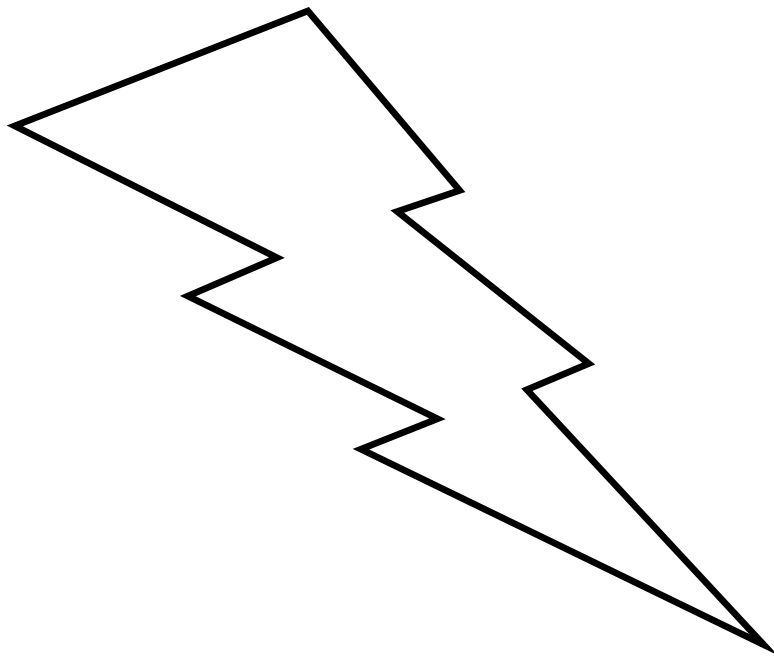
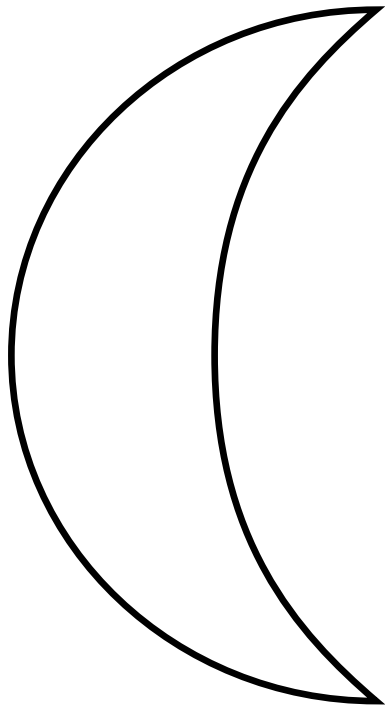
ESPATLLA	ESPATLLA
COLZE	COLZE
CANELL	CANELL
GENOLL	GENOLL
TURMELL	TURMELL

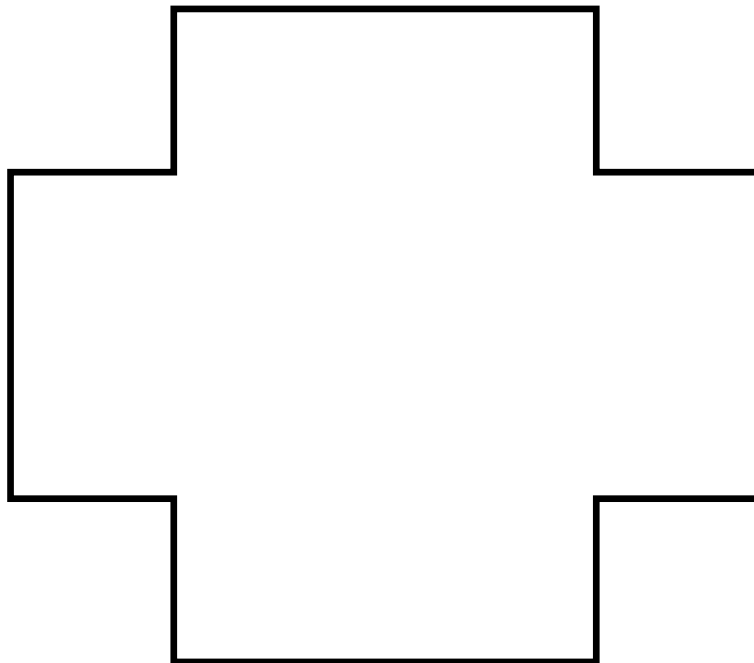
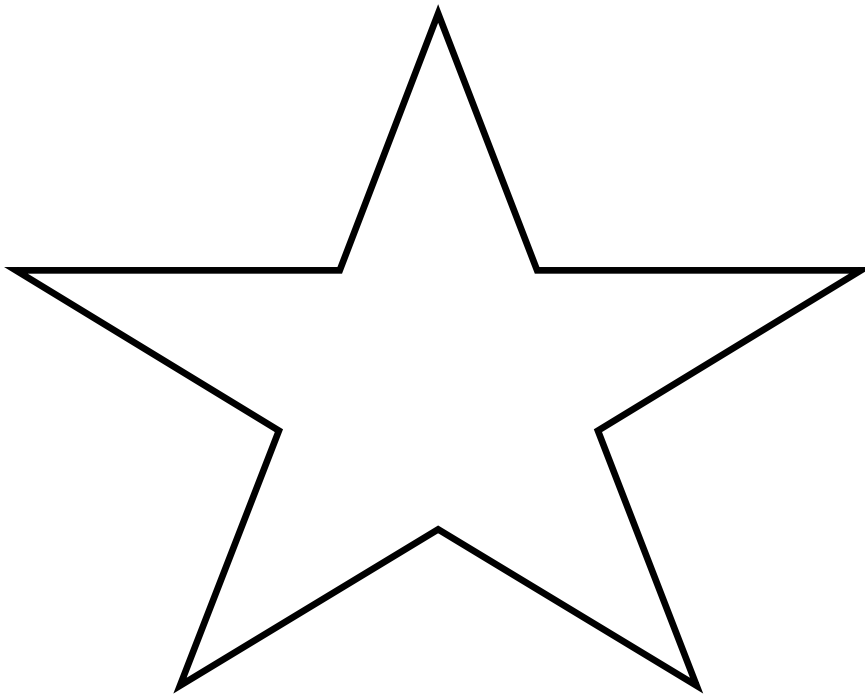
SOC INTOCABLE (4t.)

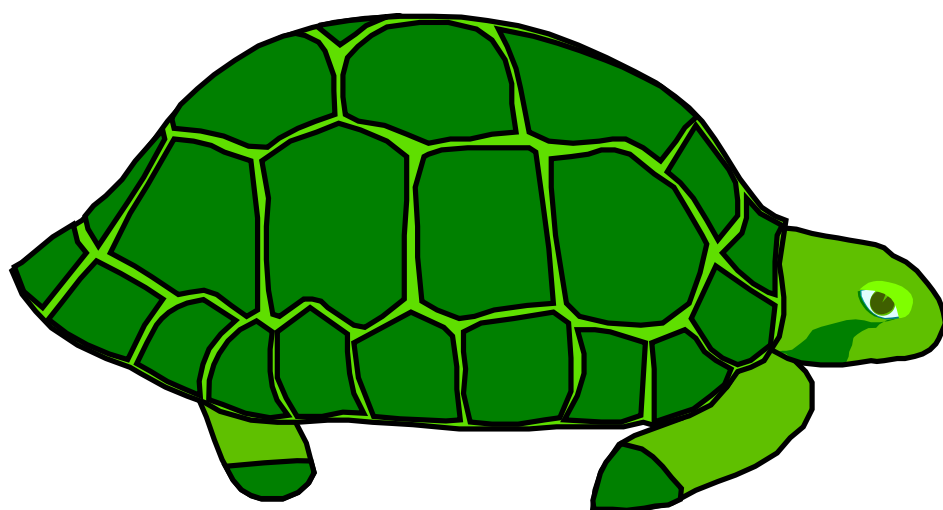
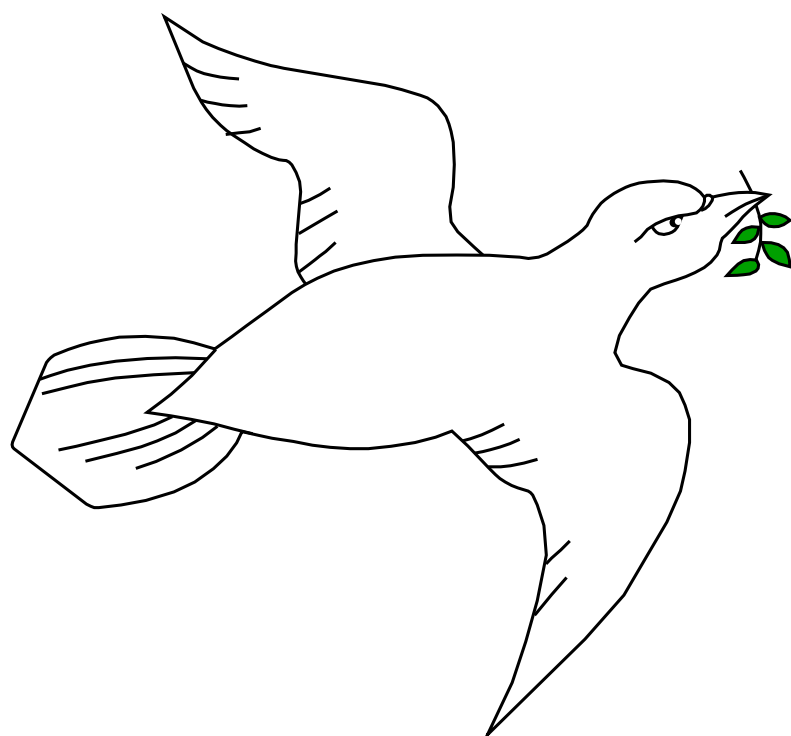
ESPATLLA DRETA	ESPATLLA ESQUERRA
COLZE DRET	COLZE ESQUERRA
CANELL DRET	CANELL ESQUERRA
GENOLL DRET	GENOLL ESQUERRA
TURMELL DRET	TURMELL ESQUERRA

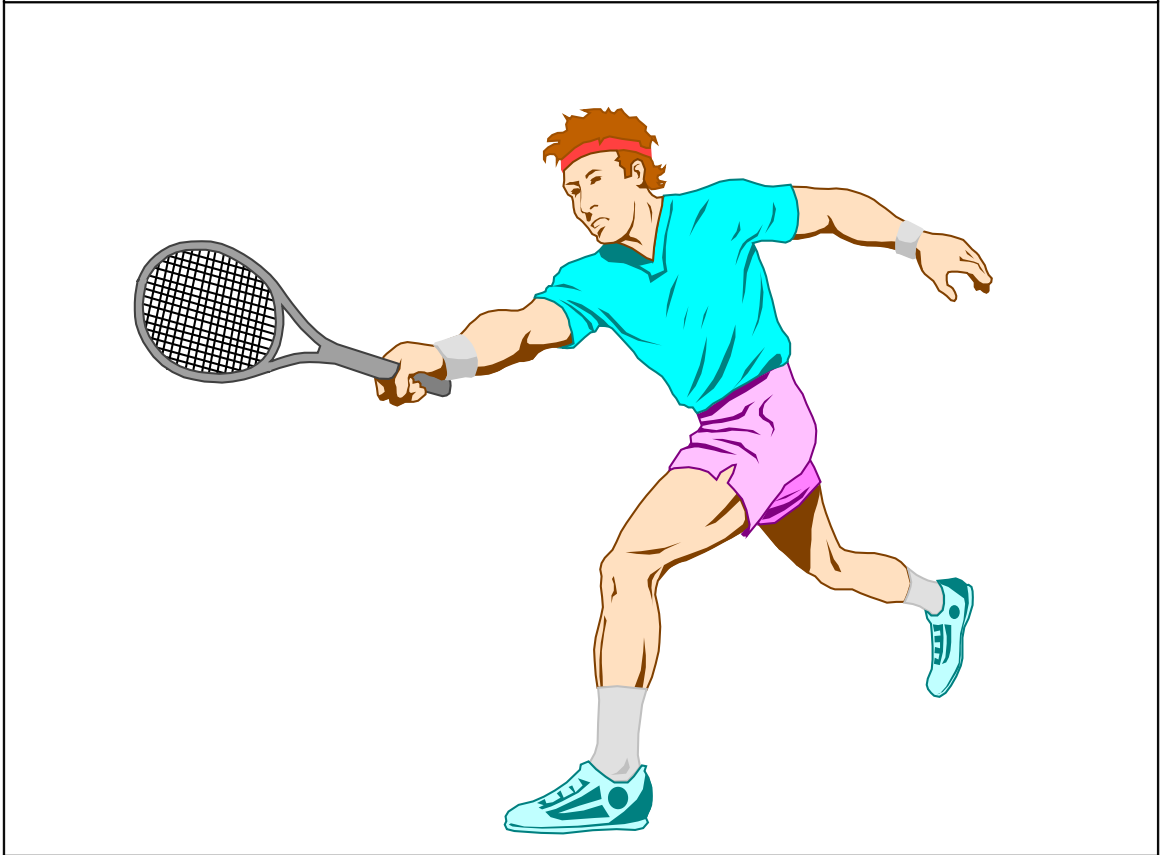


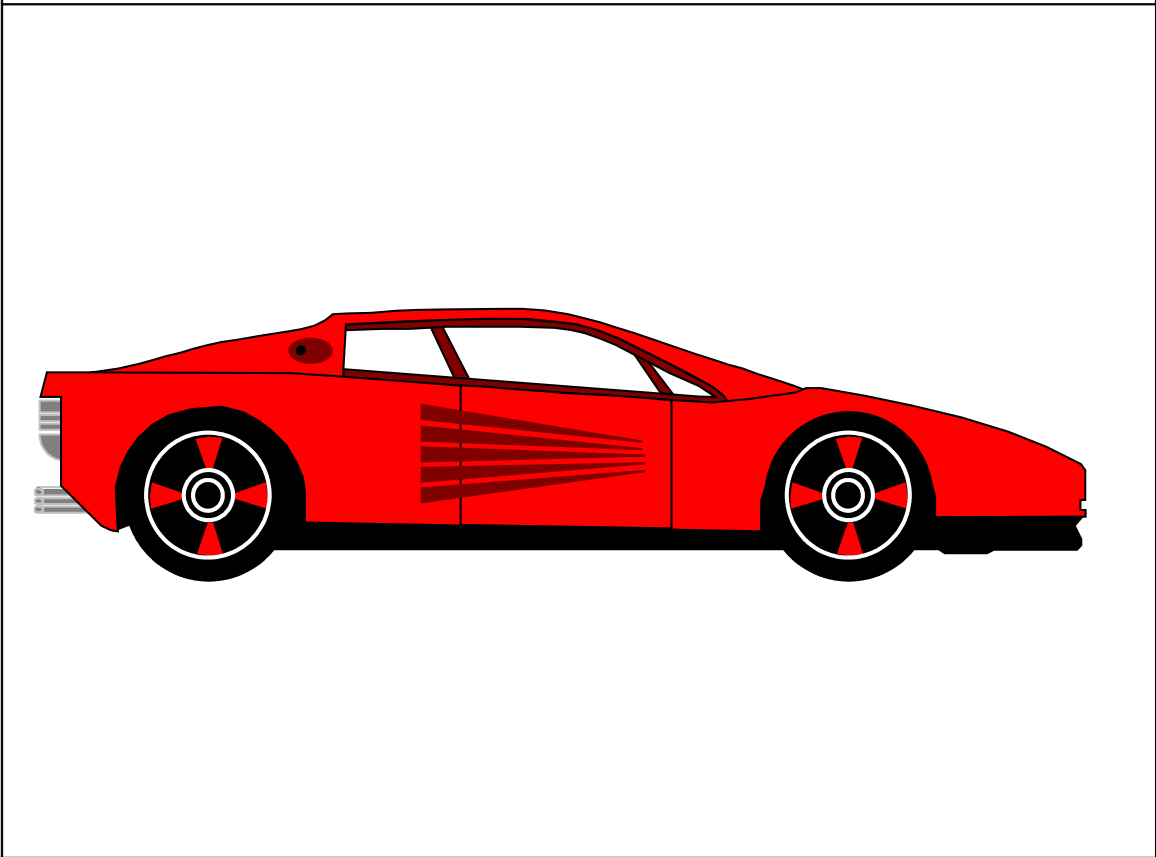
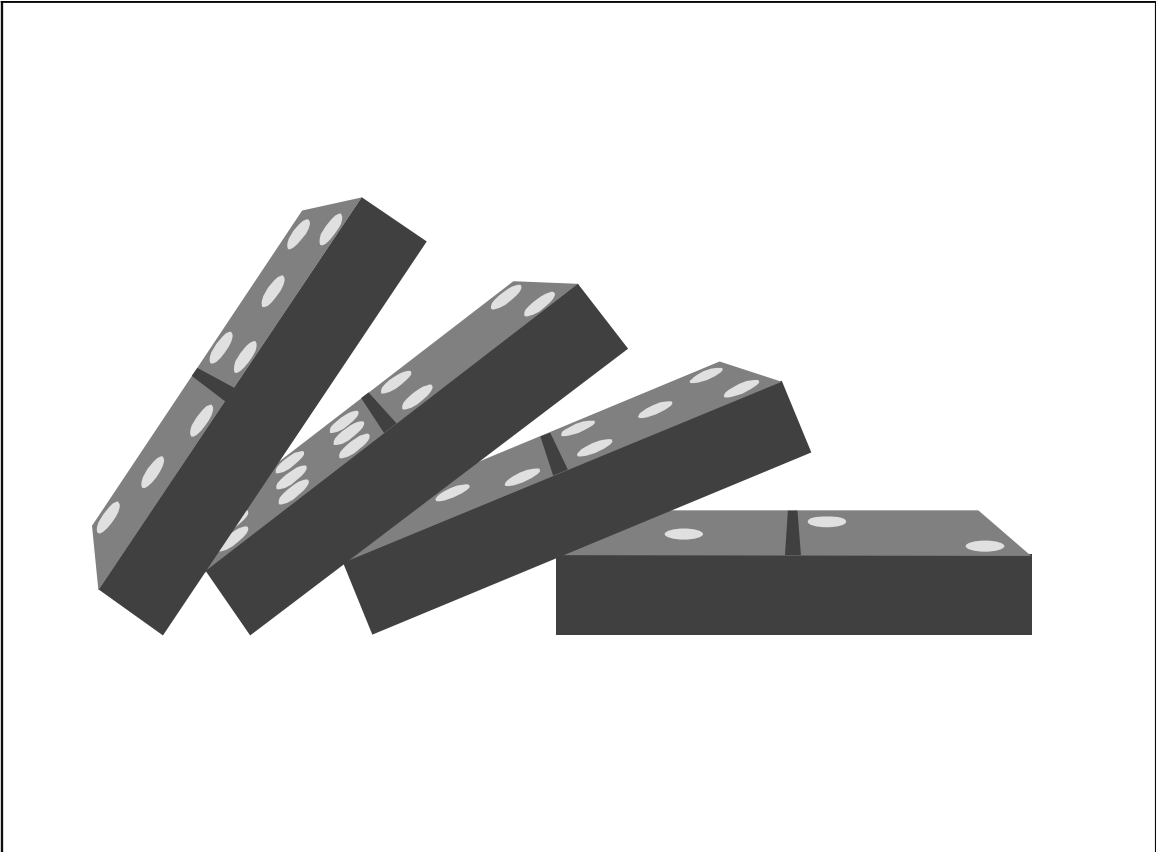












cos

537

EL CONTE EM TENSA I EM RELAXA

Hi havia una vegada un fullet petit, petit. Tant petit i lleuger era que es passava dies i dies saltant de **fulla** en **fulla**. Feia equilibris damunt les **fulles** dels pins, dormia damunt les **fulles** de les alzines i, és clar, es coneixia a la perfecció totes les **fulles** del bosc.

Un bon dia, mentre dormia plàcidament, va notar una sensació estranya que el va despertar. Quan va obrir els ulls, no podia creure's el que veia al seu voltant! Tot eren **fulles** diferents, de grandària, de color i de forma. I el més sorprenent de tot és que totes eren d'un mateix **arbre**.

Molt espantat, va baixar corrents pel tronc d'aquell **arbre** per mirar-se'l des del camí. Va quedar meravellat, perquè l'**arbre** era molt bonic, però era tant estrany. Va començar a pensar en tots els **arbres** que havia conegut i ni de bon tros cap s'assemblava en aquell.

De cop i volta una forta ventada d'**aire** fresc es va endur totes les fulles amb un tres i no res, i quan encara el fullet no se n'havia ni adonat, també se'l va endur amb ell.

L'**aire** el va fer volar durant molta estona, va poder veure tot el bosc, els diferents camins, fins i tot, va passar tant a prop del poble que en va veure algunes cases. Finalment va poder tocar de peus a terra damunt d'un **pont** molt llarg.

Tant llarg era el **pont** que ell no en veia el final, ni per la dreta, ni per l'esquerra. Només veia **pedra** i més **pedra**. Va estar força estona pensant cap on anava, i després de molt i molt pensar, va decidir pujar damunt la barana del **pont**, per des d'allà poder tenir més visibilitat, poder saber on era i poder decidir quin camí agafar.

No li va ser gaire fàcil pujar dalt del **pont**, doncs era força alt, però quan per fi va aconseguir posar els peus damunt la barana d'aquell **pont**, el primer que el va sorprendre va ser el **riu** que passa per sota el pont. Era el **riu** més ample i amb l'aigua més neta i tranquil·la que mai havia vist. Tant i tant tranquil·la era l'aigua que no produïa cap só.

Va estar molta estona relaxat amb la màgia d'aquella aigua tranquil·la, fins que al cap de varies hores es va adonar de què per més bé que estes damunt d'aquella barana no reconeixia cap indret i, per tant, no podia tornar al bosc on ell havia viscut tota la vida, el qual es coneixia tant bé, i en el qual de tant en tant i veia al seu pare i a la seva mare.

Va començar a neguitejar-se i, quan ja fins i tot alguna llàgrima de tristesa volia començar a sortir dels seus ulls, va travessar el **pont** un **cotxe**. Era el **cotxe** dels forestals, que en veure un fullet del bosc damunt del **pont**, van parar per preguntar-li que li passava, com és que era en allà.

Els forestals no acabaven de creure el que el fullet els explicava, però no pas perquè ho trobessin estrany, sinó més aviat per tot el contrari. Resulta que a ells ja feia molt dies que els van avisar de què un fenomen estrany tenia lloc en aquella alzina, però per més vegades que hi passaven per davant i per més estones que es paraven a observar-la, mai n'havien pogut veure ni un petit rastre.

Van portar el fullet fins l'alzina, i li van demanar que fos ell qui la observes durant uns quants dies per arribar a alguna conclusió d'aquella estranyesa del bosc. I d'aquesta manera va ser com el nostre fullet va poder tornar a les **fulles**, que tant i tant bé coneixia, però aquesta vegada no només hi saltava, hi dormia o hi feia equilibris, sinó que també les observava moltíssim. Gràcies a ell van poder entendre quan, com i per què aquella alzina canviava les seves **fulles** durant un període curt de temps.

El nostre fullet petit, petit i lleuger, lleuger, ja no era simplement un fullet del bosc, s'havia convertit en el científic més important de la regió.

I conte contat, conte acabat.

SALVA LA MEVA COLUMNA

En qualsevol postura hem de procurar:

- a) Enfonsar l'esquena.
- b) Encorbar l'esquena.
- c) Mantenir l'esquena recta.
- d) Torçar l'esquena.
- e) La col·locació de l'esquena serà diferent en cada postura.

Quan estiguis dreta o dret, has de procurar:

- a) Doblegar la cintura.
- b) Evitar que les espatlles caiguin endavant.
- c) Col·locar els peus molt oberts.
- d) Mirar al terra.
- e) Mantenir el cap i el coll rectes.

Quan estigui asseguda o assegut, has de procurar:

- a) Doblegar el cos endavant.
- b) Tocar de peus a terra.
- c) Col·locar els peus a sota les natges.
- d) Recolzar la zona lumbar i dorsal de l'esquena en el respatller.

Si estàs estirat o estirada i vols aixecar-te, has de procurar:

- a) Aixecar-te cara amunt.
- b) Aixecar-te de costat.
- c) Aixecar-te cara avall.
- d) Doblegar la cintura.
- e) No doblegar la cintura.

Per agafar un objecte d'un lloc alt, has de procurar:

- a) Estirar molt els braços.
- b) Col·locar-te de puntetes.
- c) Utilitzar una escala o cadira que t'apropi a l'objecte.
- d) Estirar només un braç.

A l'hora de transportar una motxilla, has de procurar:

- a) Penjar-la d'una sola espatlla.
- b) Portar-hi molt de pes.
- c) Transportar només el pes necessari.
- d) Penjar-la de les dues espatlles.

De les següents postures, digues quina és més correcta per a la salut.



Fig. 115

De les següents postures, digues quina és més correcta per a la salut.



Fig. 116

De les següents postures, digues quina és més correcta per a la salut.

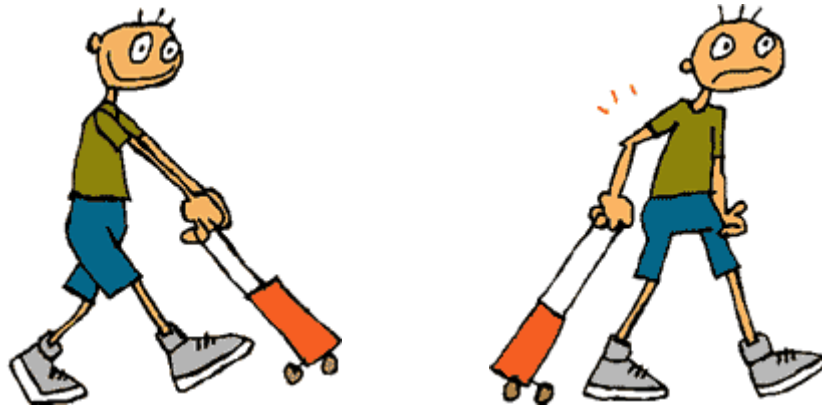


Fig. 117

De les següents postures, digues quina és més correcta per a la salut.



Fig. 119

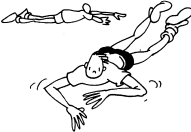
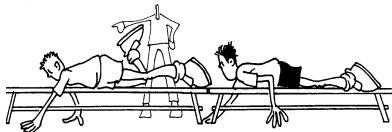
ANNEXOS PER LES ACTIVITAT DE CICLE SUPERIOR

BUSCA LA TEVA PARELLA

TRAPEZI	ESPATLLA
PECTORAL	ESPATLLA
DELTOIDES	ESPATLLA
ABDOMINALS	CINTURA
GLUTIS	MALUC
BÍCEPS	COLZE

TRÍCEPS	COLZE
QUÀDRICEPS	GENOLL
ISQUITIBIALS	GENOLL
BESSONS	TURMELL
MASSETER	MANDÍBULA
ESTERNOCLI- DOMASTOÏDAL	COLL

ENDEVINA QUINA PART ES MOU

ACCIÓ	ZONES CORPORALS	ARTICULACIONS	GUPS MUSCULARS
Saltar a corda			
 Fig. 120			
 Fig. 121			
Per parelles: Saltar les dues files de cercols, agafats de les mans i a peu coix.			
Per parelles: estirats/des panxa enlaire amb les cames flexionades. Intentar passar-se una pilota aixecant només cap i omòplats.			
 Fig. 122			

CONSTRUCCIÓ DEL COS

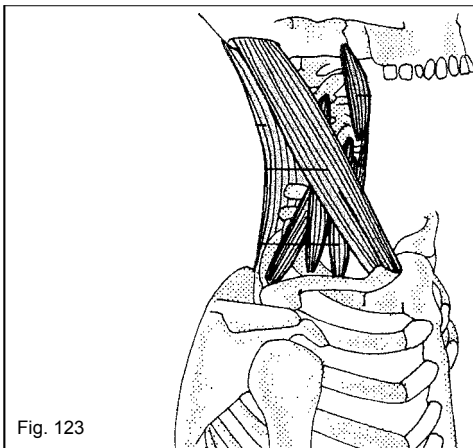


Fig. 123

Esterno-clido-mastoïdal

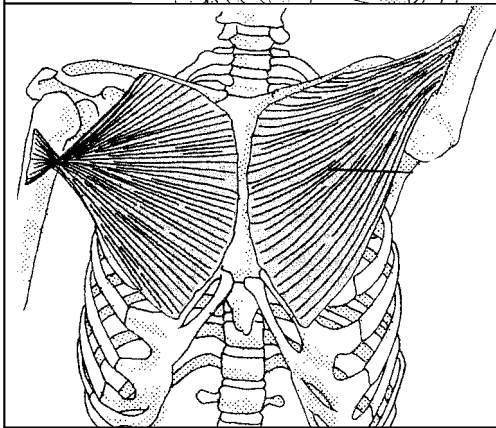


Fig. 124

Pectoral

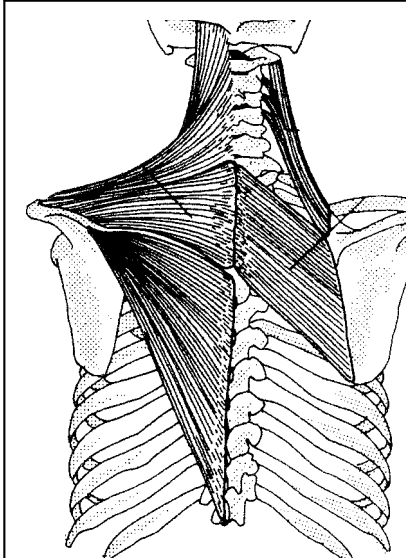
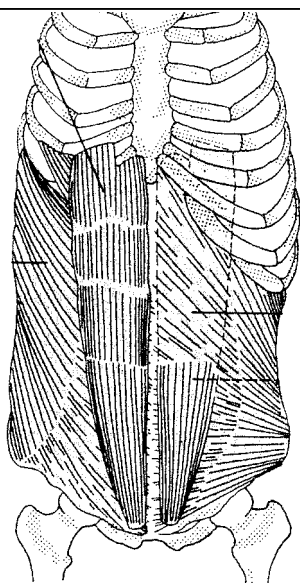


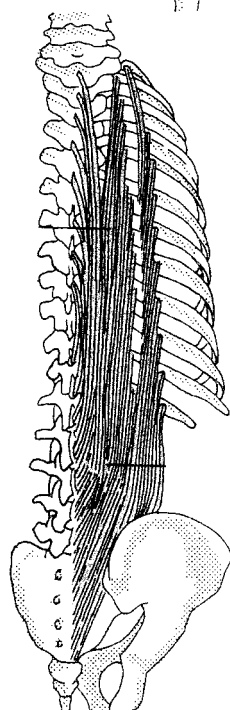
Fig. 125

Trapezi



Abdominals

p. 126



Extensors de l'esquena

Fig. 127

Gluti

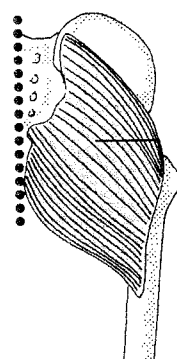
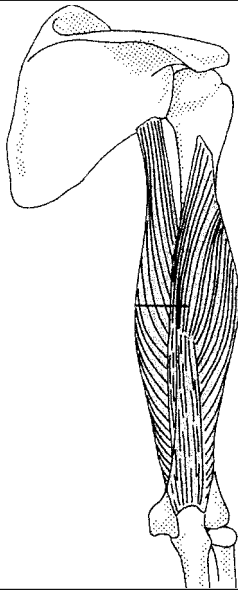
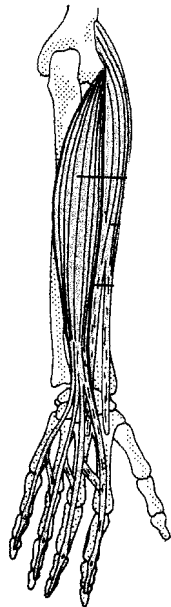


Fig. 128



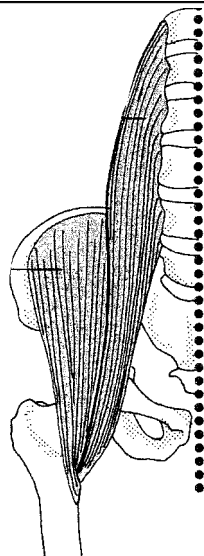
Tríceps

Fig. 129



Extensors dels dits i de la mà

Fig. 130



Psoes-ilíac

Fig. 131

Bíceps

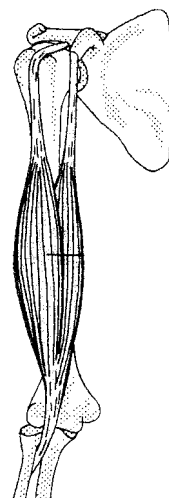


Fig. 132

Flexors dels dits i de la mà

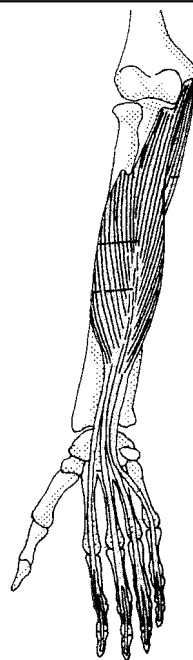


Fig. 133

Quadriceps

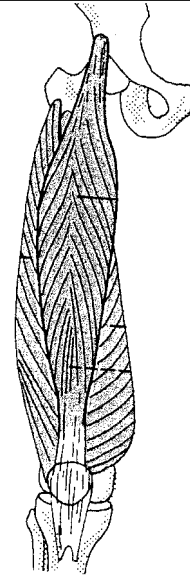


Fig. 134

Tibial anterior

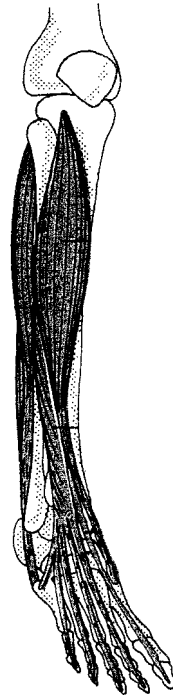
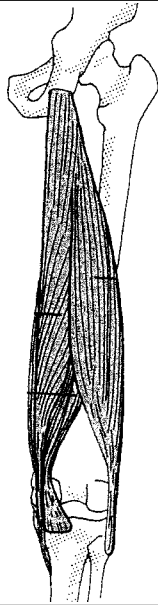


Fig. 135



Isqu Coastals

Fig. 136



Bessons

Fig. 137

FIGURES HUMANES

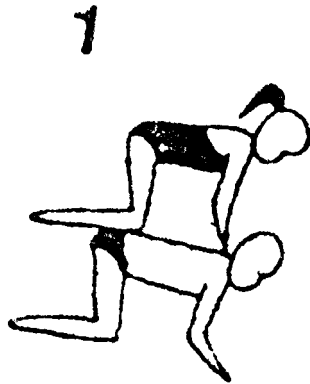


Fig. 138

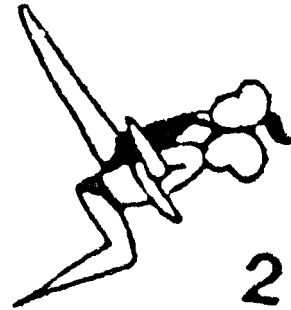


Fig. 139

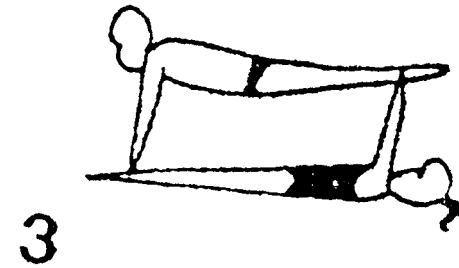


Fig. 140

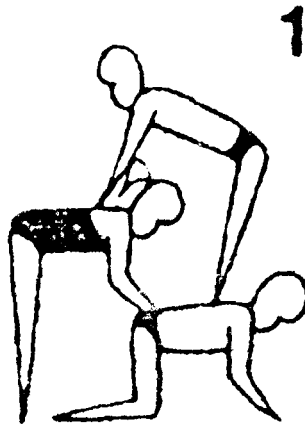


Fig. 141

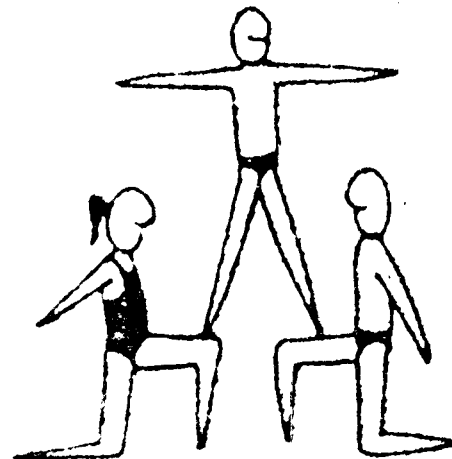


Fig. 142

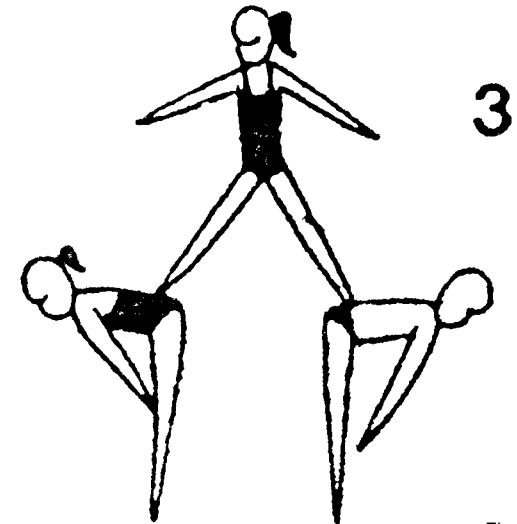


Fig. 143

1

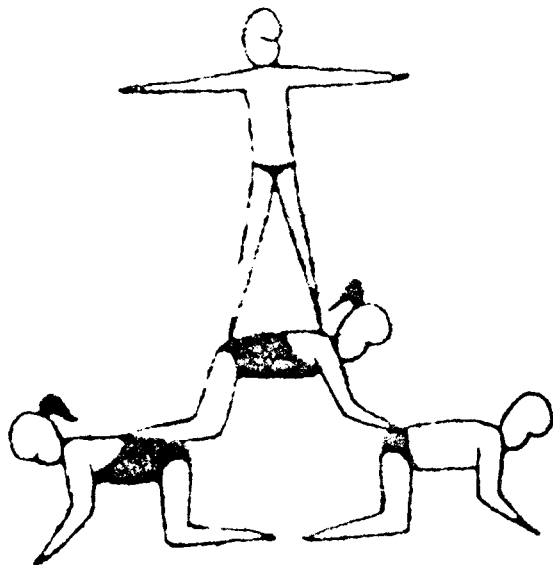


Fig. 144

2

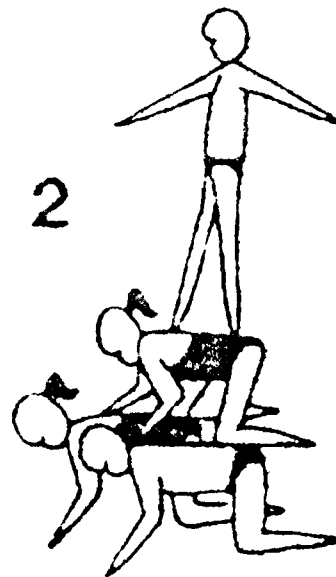


Fig. 145

3

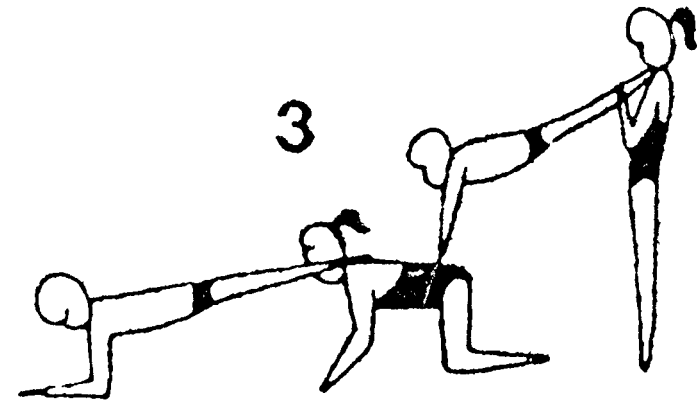


Fig. 146

1

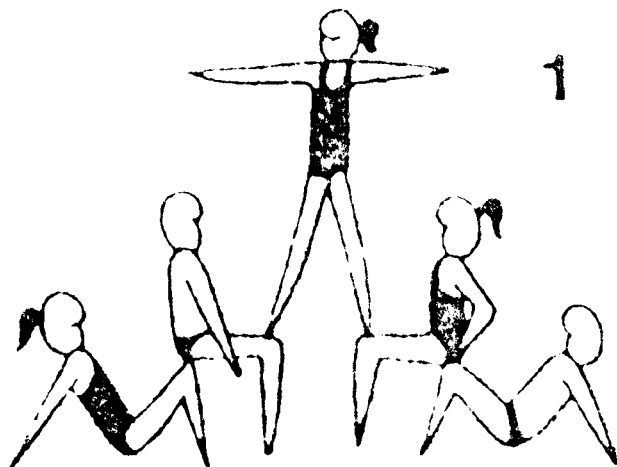


Fig. 147

2

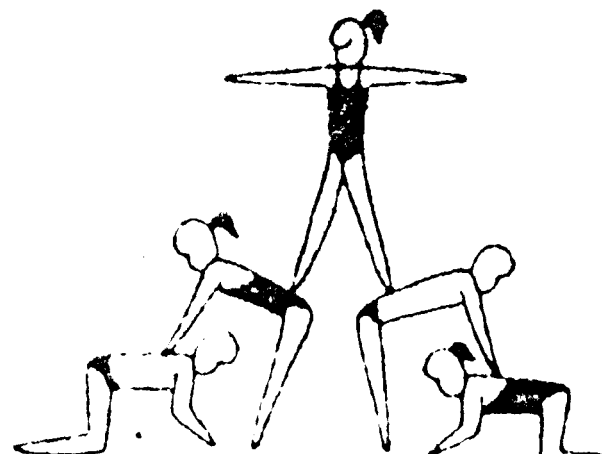


Fig. 148

3

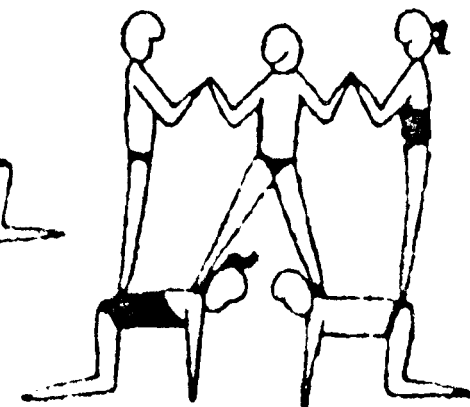


Fig. 149

CIRCUIT DE TONIFICACIÓ I FLEXIBILITAT

ió 1

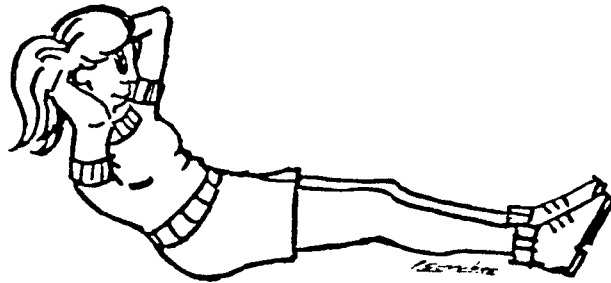


Fig. 150

ó 1



Fig. 151

ió 1

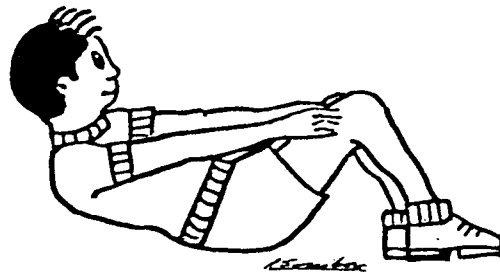


Fig. 152

ció 1



Fig. 153

ó 2

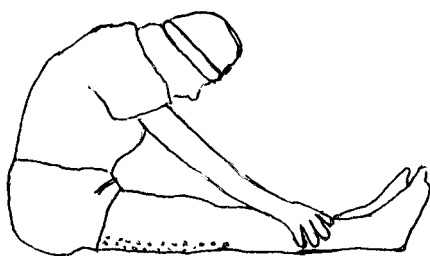


Fig. 154

Estació 2

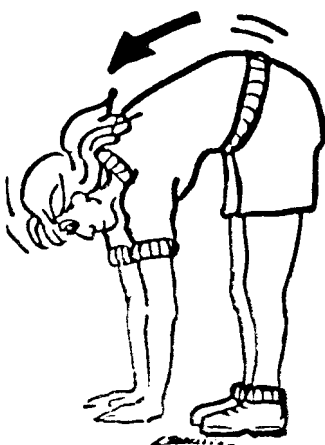


Fig. 155

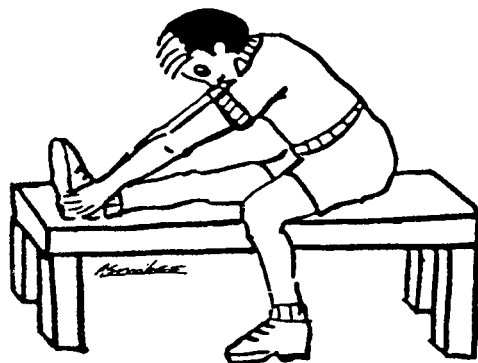


Fig. 156

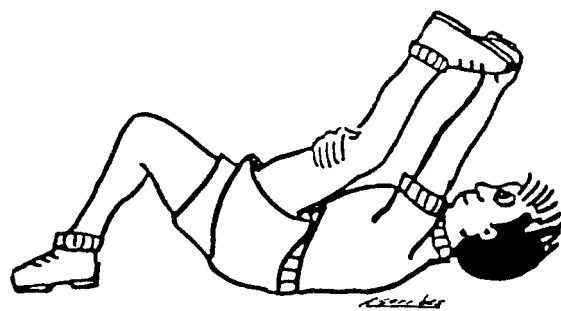


Fig. 157



Fig. 158

3

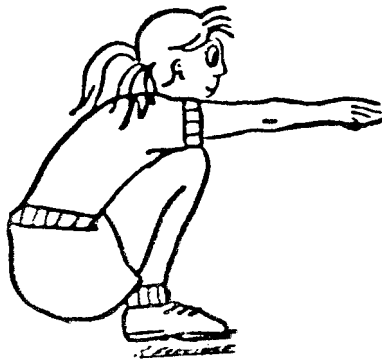


Fig. 159

3

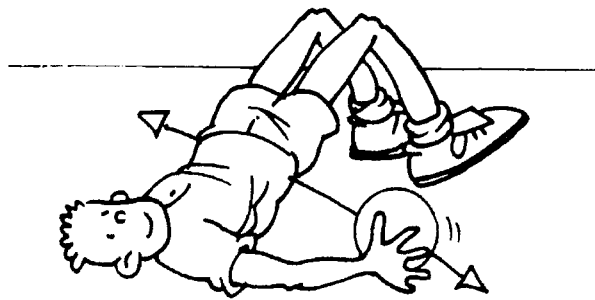


Fig. 160

3

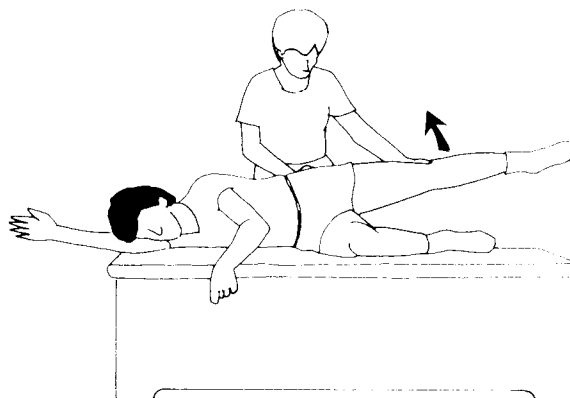


Fig. 161

Estació 4

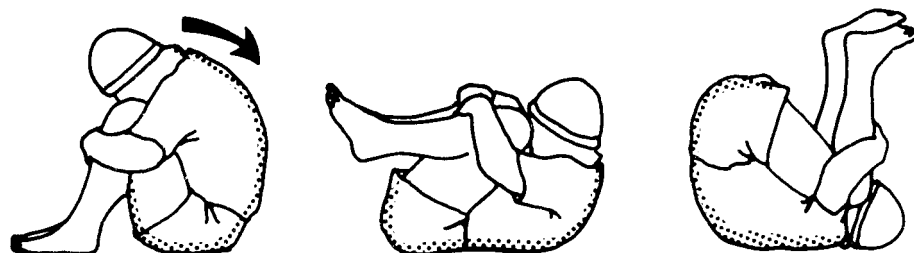


Fig. 162

Estació 4

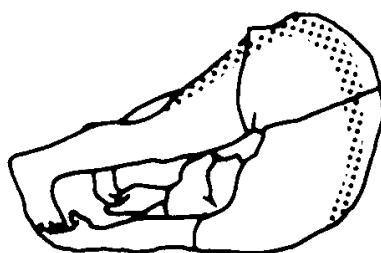


Fig. 163

Estació 4

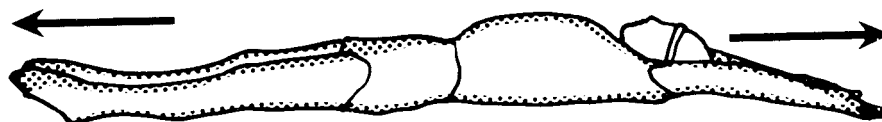


Fig. 164

Estació 4

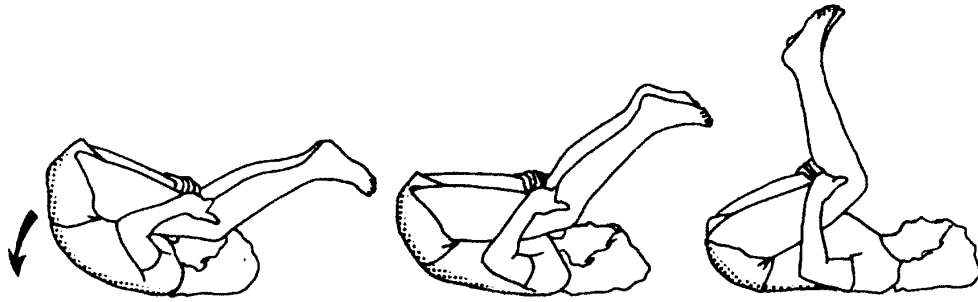


Fig. 165

ció 5

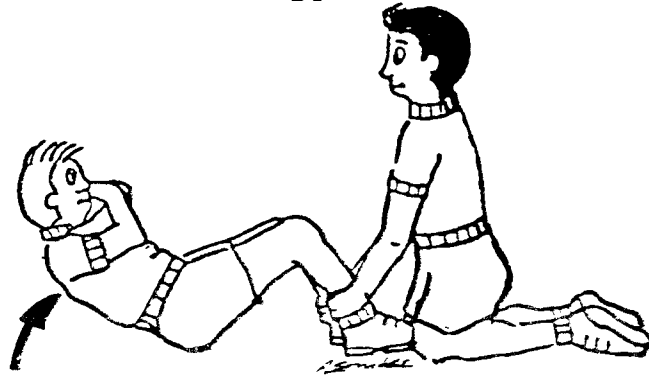


Fig. 166

ció 5

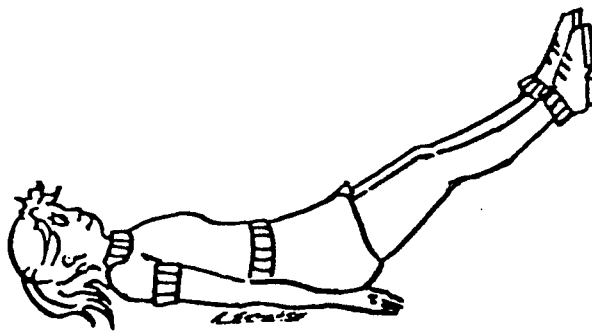


Fig. 167

Estació 5

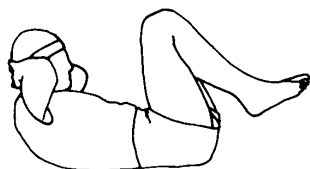


fig. 3a

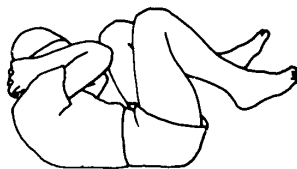


fig. 3b



fig. 3c

Fig. 168

Estació 5

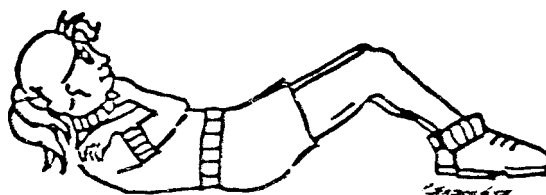


Fig. 169

Estació 6

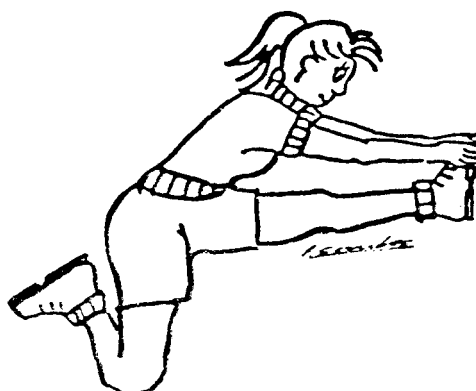


Fig. 170

5 6

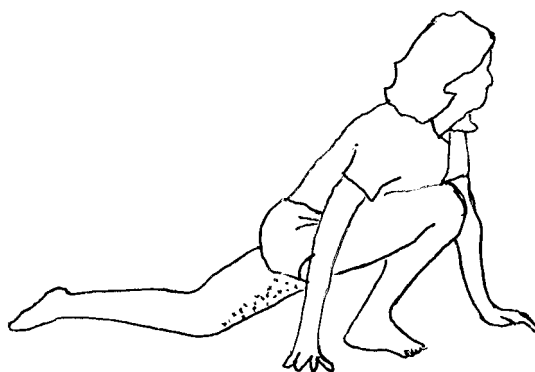


Fig. 171

ció 6

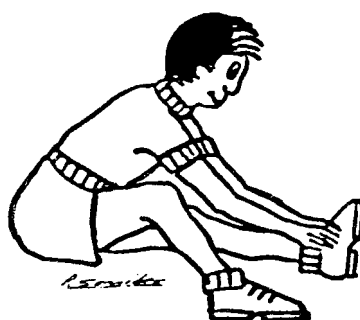


Fig. 172

ció 6

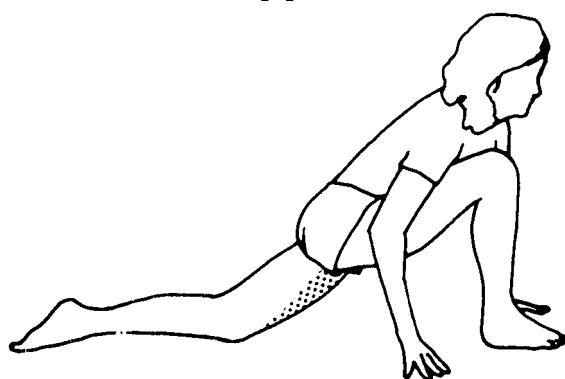


Fig. 173

ANNEXOS PER LES ACTIVITAT DE MEDI NATURAL

ACCIONS QUOTIDIANES CORRECTES - INCORRECTES

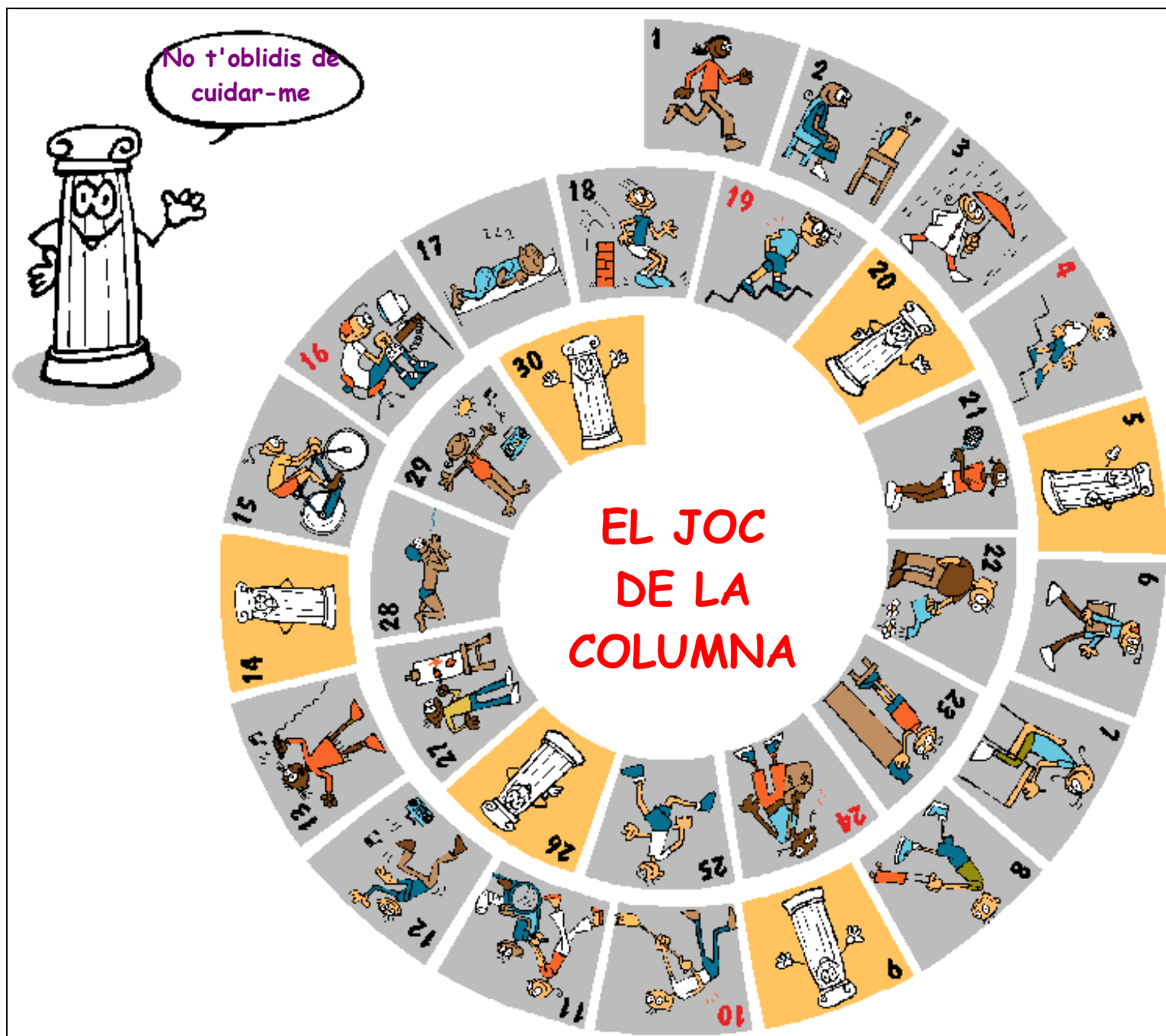
A continuació trobareu un seguit d'accions quotidianes amb una explicació de la seva incorrecta execució. Cada grup heu d'omplir la columna de l'execució correcta amb el què vosaltres creieu.

Posteriorment farem una posta en comú i una valoració sobre les execucions més convenientes i les menys convenientes en termes de salut per a la nostra esquena.

ACCIÓ	EXECUCIÓ INCORRECTA	EXECUCIÓ CORRECTA
Aixecar una càrrega del terra.	Inclinació de l'esquena cap endavant amb les cames rectes.	
Inclinar-nos cap endavant.	Inclinació de l'esquena cap endavant amb les cames rectes.	
Escriure, llegir, menjar, treballar amb l'ordinador.	Esquena corbada cap endavant o cap enrera. Cadira lluny de la taula. Peu sota la natja. Cames	
Planxar, fregar plats.	Mans i braços allunyats del cos.	
Escombrar, fregar el terra.	Fer servir un pal massa curt. Escombrar o fregar lluny dels peus.	
Portar la bossa o una motxilla.	Penjada d'una de les espatlles.	
Portar més d'una càrrega.	Portar-la tota en una mà.	
Agafar un objecte d'un lloc alt.	Posar-se de puntetes. Estirar molt els braços.	
Aixecar-se del llit.	De panxa enlaire, aixecar el tronc fins a seure's.	
Estar dret/a esperant a algú, fent cua, observant un paisatge.	Amb les espatlles caigudes endavant. Mirant el terra. Amb la pelvis cap a un costat.	
Ens posem unes sabates.	Amb taló massa alt o massa baix.	

Taula de solucions:

ACCIÓ	EXECUCIÓ INCORRECTA	EXECUCIÓ CORRECTA
Aixecar una càrrega del terra.	Inclinació de l'esquena cap endavant amb les cames rectes.	Mínima flexió de l'esquena. Flexió de cames.
Inclinar-nos cap endavant.	Inclinació de l'esquena cap endavant amb les cames rectes.	Flexió de cames. Recolzar una mà sobre una cama, un moble, etc.
Escriure, llegir, menjar, treballar amb l'ordinador.	Esquena corbada cap endavant o cap enrera. Cadira lluny de la taula. Peu sota la natja. Cames	Esquena recta i enganxada al respall. Cadira prop de la taula. Els peus a terra.
Planxar, fregar plats.	Mans i braços allunyats del cos.	Mans i braços situats a prop del cos. Utilitzar un petit caixó per a recolzar un peu en ell.
Escombrar, fregar el terra.	Fer servir un pal massa curt. Escombrar o fregar lluny dels peus.	Fer servir un pal prou llarg. Escombrar o fregar a prop dels peus.
Portar la bossa o una motxilla.	Penjada d'una de les espatlles.	A l'esquena, penjada de les dues espatlles. En bandolera.
Portar més d'una càrrega.	Portar-la tota en una mà.	Repartir el pes entre ambdues mans.
Agafar un objecte d'un lloc alt.	Posar-se de puntetes. Estirar molt els braços.	Utilitzar una cadira o una petita escala que ens apropi a l'objecte.
Aixecar-se del llit.	De panxa enlaire, aixecar el tronc fins a seure's.	De costat, baixem les cames i després ens asseiem empenyent amb el braç contra el llit.
Estar dret/a esperant a algú, fent cua, observant un paisatge.	Amb les espatlles caigudes endavant. Mirant el terra. Amb la pelvis cap a un costat.	Portar les espatlles enrera suaument. Mantenir el cap i el coll rectes. Mantenir la pelvis estable.
Ens posem unes sabates.	Amb taló massa alt o totalment plana.	Taló d'alçada baixa



Normes del joc:

- **Caselles grogues:** De columna en columna i tiro perquè només en tinc una.
- Casella **4:** Per baixar bé les escales avances fins el número 21.
- Casella **10:** Per maltractar la teva columna, et quedes un torn sense tirar.
- Casella **16:** Per maltractar la teva columna i la teva vista tornes a començar.
- Casella **19:** Per pujar les escales en mala postura, tornes a la casella número 3.

- Casella 24: Per carregar tot el pes en una sola espatlla, retrocedeixes 12 caselles.

QÜESTIONARI D'EDUCACIÓ POSTURAL A LES FAMÍLIES

S'ha estat treballant des de les àrees de medi natural i d'educació física l'educació postural de les vostres filles i dels vostres fills, no obstant perquè veritablement arribin a adquirir hàbits posturals saludables cal la col·laboració familiar.

Sovint no es dona gaire importància o es desconeix la higiene postural, en canvi, pot evitar futurs malestars o desviacions de l'esquena. A més, com qualsevol hàbit és més senzill adquirir-lo des d'infant que modificar-lo en l'edat adulta. Per això, us demanem uns minuts de reflexió entorn aquest tema.

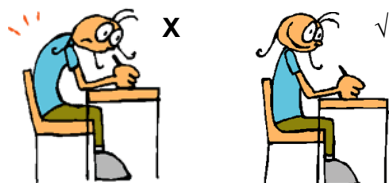
Us agrairíem que contestéssiu el següent qüestionari.

Nom:

1. Creieu que els hàbits posturals dels pares i de les mares influeixen en els infants?

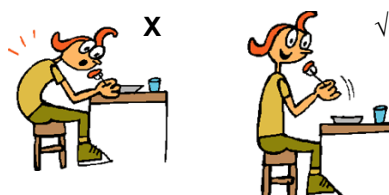
Sí ☐ No ☐

2. Quan observeu a la vostra filla o al vostre fill llegint o escrivint, s'acosta molt al paper doblegant el coll o l'esquena?



Sí ☐ No ☐

3. En els ànats, seu de manera correcta?

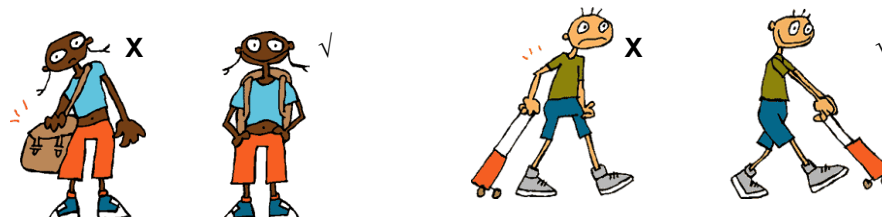


Sí ☐ No ☐

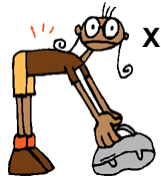
4. Si l'observeu assegut o asseguda incorrectament, li indiqueu com ha de seure?

Sí ☐ No ☐

5. Considereu que transporta correctament el material escolar?



6. Creieu que quan ha d'aixecar un pes de terra té cura de mantenir l'esquena recta?



Sí

☐

No

☐

Sí

☐

No

☐

7. Penseu que la vostra filla o el vostre fill us imita en els actes quotidians com seure, caminar, escriure, etc.?

Sí

☐

No

☐

8. Quina importància considereu que té l'adquisició d'hàbits posturals saludables?

Molta

☐

Bastant

☐

Poca

☐

Gens

☐

9. Anteriorment, us havíeu plantejat els vostres hàbits posturals i els dels vostres fills o les vostres filles?

Sí

☐

No

☐

Ens agradaria que a partir del treball realitzat a l'escola, conjuntament amb la reflexió i els treball que es pot realitzar des de la família, millorés la salut dels infants quant a higiene postural.

Si desitgeu més informació sobre el tema, des de l'escola se us pot proporcionar bibliografia, pàgines web, així com prestar-vos algun llibre o document.

Signatura del pare, mare o tutor/a.

RELACIÓ D'IMATGES DE L'APARTAT ANNEXOS

Imatge	Pàgina	Procedència
Fig. 97	150	DEVÍS DEVÍS, J.; PEIRÓ VELERT, C. (1992): “Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados”. Barcelona. Inde (2ª edició: 1997).
Fig. 98		
Fig. 99	150	SPRING; ILLI; KUNZ; RÖTHLIN; SCHNEIDER; TRITSCHLER (1992): "Stretching". Barcelona. Hispano Europea.
Fig. 100	151	ANDERSON, B. (1984): "Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose". Barcelona. Integral.
Fig. 101		
Fig. 102		
Fig. 103	152	
Fig. 104		
Fig. 105		
Fig. 106	153	
Fig. 107		
Fig. 108		
Fig. 109	154	
Fig. 110		
Fig. 111	154	BALLESTEROS, M.; CLAVERO, LL.; NAVARRO, P.; ROVIRA, J. (2006): "Llibre de text de coneixement del medi natural 5". Barcelona. Teide.
Fig. 112	155	
Fig. 113	155	BALLESTEROS, M.; CLAVERO, LL.; NAVARRO, P.; ROVIRA, J. (2006): "Llibre de text de coneixement del medi natural 5 (Quadern d'activitats)". Barcelona. Teide.
Fig. 114		
Fig. 115	171	www. educatuespalda.com
Fig. 116	172	
Fig. 117		
Fig. 118	173	
Fig. 119		
Fig. 120	176	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): “La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación”. Madrid. Gymnos.
Fig. 121		
Fig. 122		
Fig. 123	177	SPRING; ILLI; KUNZ; RÖTHLIN; SCHNEIDER; TRITSCHLER (1992): "Stretching". Barcelona. Hispano Europea.
Fig. 124		
Fig. 125		
Fig. 126	178	
Fig. 127		
Fig. 128		
Fig. 129	179	
Fig. 130		
Fig. 131		
Fig. 132	180	
Fig. 133		
Fig. 134	181	
Fig. 135		
Fig. 136	182	
Fig. 137		

Fig. 138	183	LLEIXÀ, T.; TORRES, A. (Coord.): "Manual Fichero Educación Física Primaria Reforma (6-12 años)". Barcelona. Paidotribo.
Fig. 139		
Fig. 140		
Fig. 141		
Fig. 142	183	
Fig. 143		
Fig. 144	184	LLEIXÀ, T.; TORRES, A. (Coord.): "Manual Fichero Educación Física Primaria Reforma (6-12 años)". Barcelona. Paidotribo.
Fig. 145		
Fig. 146		
Fig. 147		
Fig. 148		
Fig. 149		
Fig. 150	185	DEVÍS DEVÍS, J.; PEIRÓ VELERT, C. (1992): "Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados". Barcelona. Inde (2ª edició: 1997).
Fig. 151		
Fig. 152		
Fig. 153	186	
Fig. 154	186	ANDERSON, B. (1984): "Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose". Barcelona. Integral.
Fig. 155	186	DEVÍS DEVÍS, J.; PEIRÓ VELERT, C. (1992): "Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados". Barcelona. Inde (2ª edició: 1997).
Fig. 156	187	
Fig. 157		
Fig. 158	187	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): "La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación". Madrid. Gymnos.
Fig. 159	188	DEVÍS DEVÍS, J.; PEIRÓ VELERT, C. (1992): "Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados". Barcelona. Inde (2ª edició: 1997).
Fig. 160	188	CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998): "La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación". Madrid. Gymnos.
Fig. 161	188	SPRING; ILLI; KUNZ; RÖTHLIN; SCHNEIDER; TRITSCHLER (1992): "Stretching". Barcelona. Hispano Europea.
Fig. 162	189	ANDERSON, B. (1984): "Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose". Barcelona. Integral.
Fig. 163		
Fig. 164		
Fig. 165	190	
Fig. 166	190	DEVÍS DEVÍS, J.; PEIRÓ VELERT, C. (1992): "Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados". Barcelona. Inde (2ª edició: 1997).
Fig. 167		
Fig. 168	191	ANDERSON, B. (1984): "Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose". Barcelona. Integral.
Fig. 169	191	DEVÍS DEVÍS, J.; PEIRÓ VELERT, C. (1992): "Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados". Barcelona. Inde (2ª edició: 1997).
Fig. 170		
Fig. 171	192	ANDERSON, B. (1984): "Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose". Barcelona. Integral.
Fig. 172	192	DEVÍS DEVÍS, J.; PEIRÓ VELERT, C. (1992): "Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados". Barcelona. Inde (2ª edició: 1997).
Fig. 173	192	ANDERSON, B. (1984): "Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose". Barcelona. Integral.