

## Organización de grupos y tareas. La planificación de actividades de enseñanza y aprendizaje en el área de Educación Física: modelos de sesión.

1. Aspectes generals
2. Organització de grups i tasques.
  - 2.1 Finalitat i elements que intervenen.
  - 2.2 Estratègies que defineixen l'organització en l'EF (metodologia).
  - 2.3 Grups: finalitat, justificació i criteris.
  - 2.4 Estructuració de tasques i activitats.
  - 2.5 Control i distribució del temps.
  - 2.6 Organització i control d'espais i materials.
3. La planificació d'activitats. Models de sessió.
  - 3.1 Criteris generals.
  - 3.2 Programació.
  - 3.3 Unitats didàctiques i unitats temàtiques.
    - 3.3.1 Fases d'una sessió d'EF.

### 1. Aspectes generals

—La pràctica de l'EF es realitza en espais amplis i en unes condicions distintes a les de la resta dels aprenentatges escolars. Això implica que els **aspectes organitzatius** adquireixin gran importància.

—Les capacitats motrius dels alumnes poden ser heterogènies, de manera que es pot variar l'**agrupació** segons els diferents nivells.

—Depenent de l'espai disponible, del nombre d'alumnes i de les activitats a realitzar, les tasques es podran realitzar en grup, en subgrups, per parelles o individualment.

—En la classe d'EF es donen situacions d'activitat i de **repòs**. És necessari portar a terme un control dels períodes d'activitat, de manera que l'alternança d'esforços i descansos sigui l'adequada, tant a nivell físic com a nivell de motivació.

### 2. Organització de grups i tasques.

#### 2.1 Finalitat i elements que intervenen.

—L'organització té com a finalitat la utilització adequada dels diferents elements i factors que intervenen en la realització de les tasques, en funció dels objectius que es pretenen aconseguir i de la metodologia a utilitzar.

—Hi ha varietat de factors que influeixen en l'organització: (a) Elements de la **programació**. Selecció d'objectius, tipus de continguts a desenvolupar, seqüenciació de continguts, mètodes i estratègies didàctiques, quantitat i distribució de les activitats. (b) Característiques del **grup d'alumnes**. Psicoevolutives, integració i cohesió del grup, número d'alumnes, nivells i experiència prèvia, motivació. (c) **Equipament i material**. Quantitat, adequació a les tasques, estat de conservació. (d) Espai físic i **instal·lacions**. Ubicació, dimensions, tipus de terra, cobert o no, temperatura, lluminositat.

#### 2.2 Estratègies que defineixen l'organització en l'EF (metodologia).

(a) **Comandament directe**. El nivell d'organització és molt alt, donat que tots els elements de la programació estan perfectament definits. La distribució dels alumnes pot ser en files, columnes, cercles, i posicions estàndard, com drets, asseguts, estirats...

(b) **Assignació de tasques**. L'organització dels alumnes i de les tasques es porta a terme d'una forma més flexible que al comandament directe, de manera que les tasques són assignades als alumnes i aquests, en base a diversos agrupaments, porten a terme l'activitat.

(c) **Ensenyament per grups de nivell**. Determina clarament l'agrupament dels alumnes. Aquests es distribueixen en funció dels seus nivells d'habilitat per a la tasca concreta que s'ha de realitzar.

(d) **Ensenyament recíproc**. Els alumnes es distribueixen per parelles. Les tasques poden ser presentades una a una, varies a la vegada o a través d'una seqüència que estarà en funció de les condicions i característiques dels alumnes.

(e) **Descobriments guiats**. Una vegada el professor ha donat la informació oportuna, l'alumne decideix sobre l'organització, el temps i l'execució.

(f) **Resolució de problemes**. L'organització ve determinada per les exigències concretes de la situació plantejada pel professor, i en funció d'això es realitzaran els agrupaments. En la selecció i realització de tasques és fonamental la participació i decisió per part dels alumnes.

#### 2.3 Grups: finalitat, justificació i criteris.

—La distribució dels alumnes en diferents grups té com a finalitat que l'exercitació de les tasques es realitzi de forma que s'adaptin el màxim possible a la realitat dels alumnes i a les seves capacitats. L'agrupament adequat propiciarà un major índex de participació i d'interrelació entre els integrants del grup.

—La distribució d'alumnes en **grups** es justifica perquè: (a) És indispensable per a la realització de determinades activitats, com els jocs pre-esportius. (b) Augmenta el **temps de participació** dels alumnes. (c) Propicia situacions de comunicació i **relació**. (d) S'adeqüen millor a determinades estratègies i estils d'ensenyament. (e) Es fan necessaris quan els recursos materials no són suficients.

—És convenient l'establiment de la distribució dels alumnes de manera que durant la sessió no es produeixin molts canvis. Això contribuirà a que el desenvolupament de les classes o sessions es desenvolupi en les millors condicions.

—Criteris d'assignació als grups. (1) L'**atzar**. Algun tipus de sorteig. (2) Per **afinitat**. Es valoren els aspectes emocionals; generalment els alumnes més petits fonamenten els seus agrupaments en qüestions emotives. (3) Criteris **funcionals**. Parant atenció a les qualitats i experiències dels alumnes. S'organitzen grups homogenis o heterogenis, segons convingui.

—La designació dels grups la pot efectuar: (1) **El professor**. És adequat en els primers cicles educatius, quan els alumnes presenten dificultats d'alguna mena i quan l'assignació de grups es fa en funció de criteris funcionals. (2) **Professor i alumnes**. Ajuda a la socialització. Els alumnes participen en el procés d'organització de la classe, coneixent els objectius de la pràctica i els criteris d'agrupament. És un element didàctic i motivador. (3) **Els alumnes**. Suposa un alt nivell d'organització i de confiança en els alumnes. Cal respectar les seves decisions. Generalment la distribució respon a criteris d'afinitat i els grups resultants no són ni homogenis ni heterogenis.

—Nombre d'alumnes. Cal tenir en compte sobre tot quin tipus d'activitat realitzarem. Els podem organitzar (1) **Individualment**. (2). A nivell de **grup-classe**. Tots els alumnes realitzen les tasques simultàniament. Es pretén una realització eficaç i segura dels exercicis, de manera que el professor ha d'accentuar el control de l'activitat dels alumnes. (3) Agrupament en **sub-grups**. Les instal·lacions i els materials són, de vegades, condicionants de la distribució. El professor imparteix consignes a nivell general i després orienta i intervé en els diferents grups petits (de vegades parelles o tríos). Aquesta agrupació comporta un augment de la interrelació, i és molt adequat per a l'adquisició de determinades habilitats.

—Duració dels grups. (1) **Estables**. Quan és necessària una certa continuïtat, per exemple pràctiques de documentació, estades a la natura, activitats extraescolars, esportives. (2) **Variables**, quan es formen per a una activitat concreta.

## 2.4 Estructuració de tasques i activitats.

(1) Activitat **lliure**. Amb la supervisió del professor en quant a l'organització i duració de l'activitat. (2) Activitats **paral·leles**. Els alumnes amb el mateix material realitzen les mateixes o semblants activitats. (3) **Alternada**. Es treballen tasques diferents amb diferent material. (4) En **circuit**. Distribució del treball en estacions. (5) **Competitiva**. Les tasques es realitzen per a la consecució d'uns objectius més o menys específics.

## 2.5 Control i distribució del temps.

—En les classes d'EF cal ocupar el mínim temps possible en les tasques d'organització i informació, de manera que es dediqui el màxim a la realització d'activitats.

—L'execució pot ser (1) **Simultània**, de manera que s'eliminen els temps morts, amb el màxim aprofitament. (2) **Alternativa**. Mentre alguns alumnes treballen, d'altres descansen. (3) **Consecutiva**. Situacions d'alumnes en fila, en les que aquests esperen a que un company executi la tasca.

## 2.6 Organització i control d'espais i materials.

—La correcta organització espacial és fonamental tant per als desplaçaments i evolucions dels alumnes com per a la distribució del material.

(a) Posicions **predeterminades**. Es relaciona amb les metodologies de comandament directe. El professor és qui informa, pren les decisions, dirigeix l'acció i avalua els resultats. Els alumnes adopten distribucions prefixades, com files, columnes, cercles i semicercles. Aquestes dos últimes distribucions són típiques de les situacions de joc. Facilita el control dels alumnes per part del professor; es manté la disciplina i permet el màxim aprofitament de l'espai disponible.

(b) Posicions **lliures**. Facilita l'actuació responsable dels alumnes, però obliga a tenir un espai ampli, la supervisió constant del professor i planteja algunes dificultats amb nens petits.

(c) El **circuit**. Es realitzen diferents activitats de manera simultània, però ordenades en un espai en que els alumnes es mouen d'una activitat a una altra cada cert temps. Permet la pràctica de diferents habilitats i destreses. Propicia una gran participació activa, adequant-se a intervals d'esforç i descans. Optimitza la utilització del temps i del material. La distribució espacial propicia un bon control de les activitats. Tot i que és una manera de treballar que procedeix dels entrenaments de resistència, permet l'exercitació de diferents habilitats i qualitats.

## 3. La planificació d'activitats. Models de sessió.

### 3.1 Criteris generals.

—**Seqüenciació ordenada**. Les activitats han de proporcionar, al llarg dels cicles educatius, experiències motrius en una seqüenciació ordenada des **d'allò simple a allò complex**, i dels moviments naturals als construïts, de manera que afavoreixi el desenvolupament dels continguts de cada nivell i cicle.

—**Requisits** que han de complir les activitats seleccionades. (a) Propiciar la **participació i creativitat**. (b) Contribuir a la **integració** dels alumnes amb problemes físics (c) Estimular la curiositat dels alumnes dirigida al coneixement de la finalitat dels exercicis i la seva repercussió en l'organisme. (d) Possibilitat l'adquisició d'un **vocabulari** específic de l'àrea. (e) Promoure l'ús correcte de les instal·lacions. (f) Ser adequades per a motivar els alumnes.

—**Criteris per la selecció** d'activitats. (a) Les activitats proposades han de permetre l'alumne assolir un cert nivell d'èxit. (b) Una activitat física tindrà més valor educatiu quan més s'apropi a les situacions reals de la vida de l'alumne, i quan més ajudi a l'alumne a aprendre de manera autònoma. (c) No hem de proposar l'alumne activitats motrius més complexes que aquelles que sigui capaç de comprendre segons el desenvolupament de les seves estructures mentals. En cas contrari les realitzaria de forma mecànica i no s'aconseguiria la integració real dels moviments.

—Factors a tenir en compte per a una adequada **planificació** de les activitats. (a) Considerar les **limitacions** dels alumnes. Les activitats d'EP no han de ser una reducció en quantitat o qualitat d'actuacions pròpies d'altres nivells. (b) Respectar les característiques individuals. (c) Evitar la **sobrecàrrega**. (d) Avaluació i adaptació als progressos dels alumnes, augmentant de

forma progressiva les exigències en quant a quantitat i qualitat dels exercicis.

### 3.2 Programació.

—El professor és un **investigador**. Aquest posseeix un coneixement dels elements que intervenen en el procés educatiu i, d'aquesta manera, s'allunya de la pràctica docent intuïtiva. És necessari la utilització de mètodes i instruments que permetin el professor dissenyar i avaluar l'actuació didàctica.

—La programació és un element fonamental en el procés d'ensenyament-aprenentatge, relacionada estretament amb el **projecte curricular**, en la qual es troba integrada. S'ha de revisar i reconstruir de forma permanent.

—Les programacions constitueixen plans de treball detallats per a períodes de temps específics, cicle o curs, en el desenvolupament de les quals cal atendre a una sèrie d'elements, com ara: (1) **Informació general**. Centre escolar. Calendari. Instal·lacions del centre i de l'entorn. (2) **Diagnòstic** dels alumnes. Número, característiques, experiències prèvies. (3) Establir uns **objectius**. (4) Desenvolupament dels **continguts**. Unitats didàctiques i temàtiques a treballar. Número i tipus d'activitats. Distribució i temporalització dels continguts. (5) **Metodologia**. (6) **Material**. (7) Desenvolupament de les **activitats** d'ensenyament-aprenentatge. (8) **Avaluació**. Dels alumnes, programa i professor.

EXEMPLE DE PROGRAMACIÓ ANUAL Planificació i distribució de continguts				
Curs escolar: 2004/05 Cicle: Mitjà Nivell: 3r				
Bloc de continguts	tr. 1	tr. 2	tr. 3	Sessions
Coneixement corporal	■■■	■■	■■	7
EF de base	■■■	■■■	■■■	9
Habilitats motrius	■			1
Joc	■■■	■■■	■■■	9
Qualitats físiques i motrius				
Expressió corporal		■■	■	3
Salut		■	■■	3
Núm. de blocs treballats	4	5	5	

■ 1 Sessió tr. = trimestre

—Exemple de selecció i prioritització dels continguts per a cada cicle.

(a) **Cicle Inicial**. Actuació centrada en la interiorització de l'esquema corporal i el desenvolupament de les percepcions espai-temporals, tractant també d'iniciar el desenvolupament d'habilitats motrius bàsiques.

(b) **Cicle Mitjà**. Es consolida el treball realitzat anteriorment incidint més directament en les habilitats motrius bàsiques i en la coordinació general. Es pot aprofundir en els aspectes expressius i dramàtics. Té gran importància el coneixement i l'exercici de la respiració i la relaxació.

(c) **Cicle Superior**. S'aprofundeix en els continguts treballats i s'introdueixen de nous, referits bàsicament al treball global de qualitats físiques i habilitats, com a elements de la pràctica pre-esportiva.

### 3.3 Unitats didàctiques i unitats temàtiques.

—La **unitat didàctica** s'entén com una unitat de treball relativa a un procés d'ensenyament-aprenentatge, articulat i complet. En ella cal precisar els continguts, els objectius, les activitats d'ensenyament-aprenentatge i les d'avaluació.

—Les **unitats temàtiques** formen part d'unitats didàctiques de major amplitud. El professor d'EF pot elaborar unitats didàctiques i seleccionar els blocs de continguts (les unitats temàtiques), distribuint-los en diferents sessions, que van dirigides al desenvolupament de determinades habilitats o qualitats físiques.

—Exemples de possibles unitats didàctiques basades en l'àmbit motriu podrien ser "*El moviment del meu cos*", en la que es podrien treballar continguts al voltant de coneixement corporal i el control segmentari. O bé "*Em desplaço d'un lloc a un altre*", com a eix de continguts d'habilitats bàsiques de desplaçaments. O bé "*Jugo amb objectes*", amb continguts d'estructuració espai-temporal, coordinacions, habilitats, etc. Per a l'elaboració d'aquestes unitats es poden utilitzar formats de fitxes que ajudin a la seva explicació. | *Vegeu el quadre de la pàgina següent.*

—Les sessions a l'aula i a l'aire lliure són més adequades en l'educació infantil i EP. En secundària és més propi utilitzar un gimnàs o poliesportiu.

—Segons Le Bouch<sup>1</sup> les sessions es poden organitzar al voltant de dos grans capítols: els aspectes perceptius i les coordinacions. Aquesta estructuració de sessió, enquadrada en el mètode psicocinètic, segueix el següent esquema:

1. Escalfament. Jocs de cursa o exercicis rítmics.
2. Exercicis de percepció.
  - 2.1 Estructuració de l'esquema corporal.
  - 2.2 Estructuració espai temporal.
3. Exercicis de coordinació.
  - 3.1 Coordinació òcul-manual.
  - 3.2 Coordinació dinàmica general. Salts, agilitat, equilibris, llançaments...
4. Recuperació. Exercicis respiratoris, exercicis de relaxació.

#### 3.3.1 Fases d'una sessió d'EF.

—A l'actualitat l'opinió més estesa es basa en una estructuració de les sessions d'acord amb una corba d'intensitat que es va incrementant gradualment i, després d'un període d'estabilització, retorna de forma gradual a l'estat inicial. | *Vegeu fitxa "Unitat Temàtica".*

<sup>1</sup> LE BOUCH, J. (1986): La educación por el movimiento en la edad escolar. Paidós: Barcelona.

(a) Fase **inicial**. Té una finalitat introductòria. S'indueix als alumnes a l'actuació. És una predisposició tant cognitiva i emocional com física. Es poden realitzar activitats lúdiques i motivants regides per l'espontaneïtat. Fóra convenient oferir als alumnes la informació convenient referent als objectius.

(b) Fase **central**. Es porta a terme una exercitació de major intensitat adequada a la temàtica concreta de treball. Activitats dirigides a la consecució dels objectius i/o situacions de treball programades.

(c) Fase final. Fase de **tornada a la calma**. Es redueix el nivell d'activació mitjançant activitats de recreació i relaxants. Té una fonamentació fisiològica, sense oblidar els aspectes cognitius i afectius, que donen a aquesta fase el caràcter global necessari per a la recuperació emocional i el pas a d'altres activitats escolars ■