

**Pauses Actives de Salut Integral a les aules.  
Una proposta d'innovació docent en la formació de  
professorat**

**Memoria de treball**

**Coordinació:  
Maria Prat Grau  
Bellaterra, març 2018**

## **Introducció**

A continuació s'ajunta un breu resum de les propostes realitzades en el projecte. S'ha de tenir present que encara estem en el segon semestre de curs i part de les propostes s'estan implementant. Es per això que no es poden donar resultats definitius.

## **Participants en el projecte**

Professorat Infantil: Mar Perez, Laura Moya i Gonzalo Flores

Professorat de Primària: Joan Estrada, Andy Morodo, Maria Prat i Gonzalo Flores

El professor Flores, al no ser contractat per la UAB ho ha impartit a la UB, de manera que el projecte s'ha compartit amb altres universitats.

Han participat en el projecte, els grups d'educació infantil i primària corresponents al professorat esmentat

## **Objectius assolits**

Incrementar el nombre de grups-classe implicats en l'experiència docent

Implicar a nou professorat de l'àrea d'EF i extern

Creació de noves propostes audiovisuals per part de l'alumnat

Sistematització acurada de les propostes.

Difusió de la proposta d'innovació.

En el text que s'ajunta al final de docuemnt s'exposa breument part dels resultats obtinguts. Es tracta d'una comunicació que es presentarà al Congrés Internacional FIEP de Catalunya, el juny del 2018.

També cal dir que ja comencem a disposar de tots els materials audiovisuals creats per part dels diferents grup-classe. Ara bé, no serà fins a finals de curs que ens reunirem per fer una valoració final del projecte (part de la proposta s'impartia el segon semestre)

## **Pressupost i Objectius no assolits**

Un dels principals motius que va motivar participar en la convocatòria va ser el fet de poder dissenyar i crear un espai web on recollir tots els vídeos o materials didàctics elaborats per a l'alumnat.

Per poder creat aquest espai-web d'intercanvi, ens varem adreçar a l'Servei d'Audiovisuals de la Facultat, també al servei d'Informàtica Distribuïda per poder valorar quines opcions disposàvem.

Finalment sota el consell del servei d'Informàtica de la Facultat se'ns va recomanar dirigir-nos al Centre de Recursos Docents de la Facultat de Medicina per tal de crear l'espai corresponent.

Es va fer la comanda de pàgina web, amb la definició de les seves característiques. Donat que s'havia de gastar el pressupost abans de finalitzar el 2017, es va tramitar els diners a l'esmentat servei, per tal de procedir a l'elaboració del web.

En una reunió amb el Servei per dissenyar el web i concretar detalls de la proposta, ens varen informar que això suposaria un pressupost de 200 € per l'allotjament de l'espai. Donat que l'havien dissenyat ells, cada any l'hauriem d'allotjar en el seu espai. Finalment, ja que no podem comprometre'ns a pagar aquests diners anuals, tampoc hem dissenyat el web. Per tant, aquests diners estan "congelats" al Centre de Recursos Docents, a fi que presentem alguna proposta que encaixi en el servei.

Al full següent s'adjunta la Comunicació al Congrés Internacional de la FIEP Catalunya.

**“Physical Activity Breaks in the classroom”**

**Pauses Actives de Salut Integral a les aules. Una proposta d’innovació docent en la formació de professorat.**

### **Finalitat de l’expèriencia**

Es una proposta d’innovació educativa que té com a objectiu aprofundir en l’estudi, la creació, implementació i difusió de “Pauses Actives de Salut Integral” (PASI) promotores de salut en els estudis de Grau d’Educació i valorar la seva transferència en l’àmbit escolar. L’expèriencia i vivència de les PASI es fa a partir del treball cooperatiu de l’alumnat i de l’adquisició de competències transversals, destacant l’ús de les Tecnologies per a la producció de materials didàctics. Els resultats de la proposta posen de manifest l’adquisició de coneixements, intercanvi de materials, i l’interès didàctic d’aplicar-se a les aules universitàries i a les escoles.

### **Justificació**

Preocupats pels estils de vida sedentaris de la població escolar, i també de l’alumnat d’Educació Primària (EP) i Infantil (EI), de la Facultat d’Educació, vàrem iniciar un projecte pilot sobre la creació i incorporació de les PASI a les aules universitàries. El projecte es va iniciar el curs 2016/2017 com a prova pilot (Flores & Prat, 2017) i segueix vigent durant el curs 2018/19. Es un projecte d’innovació reconegut per la Facultat de Ciències de l’Educació de la UAB.

Les PASI són "activitats físiques de durada breu que es poden realitzar a l'aula" (Cebrián, Martín i Miguel, 2013: 13). En castellà “Cuñas Motrices” o “Pausas Activas”, en francès “Pauses d’Activité Physique scolaire”, en anglès “Physical Activity Breaks in the classroom” o “Short Bouts of Physical Activity” entre d’altres termes. Aquestes activitats tenen el seu origen en l’EP i EI, i el seu principal objectiu és el de potenciar el tractament corporal diari a l'escola (Vaca, 2007; Vaca y Varela, 2008). Es tracta de potenciar rutines col·lectives senzilles, sovint amb suport musical, i que, més enllà de les classes d’EF, formen part de l’activitat quotidiana dins de pròpia aula escolar. Aquestes rutines afavoreixen el treball corporal des d’un punt de vista ampli de Salut Integral (benestar físic, emocional i social).

L’expèriencia realitzada té els següents propòsits entre els futurs mestres generalistes: a) conèixer els beneficis d’aquestes propostes educatives; b) saber dissenyar una PASI i disposar dels recursos suficients; c) vivenciar les PASI en el context propi de la Facultat i; d) valorar l’interès d’incorporar-les i transferir-les a les escoles d’EI i EP. Finalment, es vol oferir un banc de recursos que puguin ser utilitzats no únicament en les classes d’EF, sinó en altres assignatures.

En aquesta comunicació s’aporten els resultats de les expèriencies professionals fruit de l’aplicació de la proposta a les assignatures de “Didàctica de l’Educació Corporal (EI) i d’Educació Física a l’Educació Primària (EP) en la formació de professorat de la UAB i de

la UB.

### **Metodologia**

Aquí s'exposen els resultats de l'experiència on s'hi reflecteix el procés de vivènciació, creació i experimentació dels propis estudiants: es parteix d'una aproximació teòrica i sensibilització sobre la seva importància educativa, es segueix amb la realització d'un treball col·laboratiu de creació i execució les propostes en el conjunt del grup classe. Després, les creacions són enregistrades i analitzades col·lectivament per fer-ne la corresponent valoració a través d'un debat a classe i la complementació d'un qüestionari individual (*monkey survey*). De manera individual l'alumnat també aporta una valoració de l'experiència a través de la Carpeta d'Aprenentatge que és l'instrument d'avaluació del conjunt de l'assignatura.

Des d'un punt de vista metodològic, aquest tipus de treball incorpora els principis bàsics de l'Aprenentatge Cooperatiu, potenciant l'autoestima, la motivació, les relacions interpersonals, les responsabilitats individuals i col·lectives. (Velazquez-Callado, 2015). A més, el projecte promou l'adquisició de competències de les TIC, ja que l'alumnat ha d'elaborar un vídeo amb la seva proposta final. D'aquesta manera es fomenten escenaris de connexió entre diferents àrees, aplicant els beneficis associats. (Pallasa i Mendez, 2018)

### **Resultats de l'experiència**

Els resultats obtinguts corresponen a la valoració de l'alumnat que ha participat en l'experiència, obtenint informació quantitativa i qualitativa sobre el conjunt de la proposta.

Es destaca el gran interès per l'experiència, la seva originalitat, la forta motivació de l'alumnat, així com que els beneficis que els hi aporten les PASI a la seva salut física, mental i social. Es subratlla també la seva potencialitat d'us en els centres d'EI i d'EP.

Des del punt de vista del professorat universitari implicat en el projecte, s'han detectat algunes problemàtiques, especialment relacionades amb els drets d'autoria (musiques) i també els drets d'imatge en el cas dels infants de les escoles.

El professorat també coincideix amb l'enriquiment que ha suposat compartir aquesta experiència educativa, pel fet de compartir materials didàctics amb professorat de diferents grups-classe, i de diferents universitats, així com el banc de recursos pràctics obtinguts de l'experiència, que s'espera poder ampliar amb noves aportacions.

Es valora que en un futur es pugui implementar aquest tipus de pràctiques en les assignatures que no són pròpiament d'EF, i la necessitat de sistematitzar el procés i disposar d'un espai virtual on es comparteixin aquest tipus de propostes amb altres professionals, i també amb alumnat de practiques per tal de fer extensible el projecte als centres d'EI i EP.

### **Referències**

Cebrián, B.; Martín, M<sup>a</sup> I. y Miguel, A. (coord.) (2013). *Cómo trabajar la motricidad en el aula. Cuñas Motrices para infantil y primaria*. Buenos Aires: Miño y Dávila.

Flores, G & Prat, M (2017). *La incorporación de las cuñas motrices en la Educación Infantil: reflexiones de un plan piloto para la mejora de los hábitos saludables del futuro profesorado*. III Seminario de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y la Salud. Puerto Real, Cádiz

Pallasá, M., & Méndez-Giménez, A. (2018). Microdescansos activos en el aula ordinaria : abordaje cooperativo en la elaboración de material audiovisual. In *XI Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas* (pp. 135–144). Avilés.

Vaca, M. (2007) Un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento. *Ágora para la EF y el Deporte*, 4-5. pp. 91- 110

Vaca, M. y Varela, M<sup>a</sup> S. (2008). Estoy dentro de mi cuerpo. *Cuadernos de Pedagogía*, 353. pp.39-48

Velázquez-Callado, C. (2015). *Aprendizaje Cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención*. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 28, 234-239.