



 **Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**

**Metodologia de l'ensenyament de l'AF i l'esport**

Prof. José Ignacio Priego Quesada

# Pràctica. Exemple de sessió

## Aprenentatge cooperatiu en educació física

# ***Parts de l'exposició***

---

1. Contextualització
2. Estructura de la sessió
3. Desenvolupament de la sessió
4. Conclusions
5. Referències i recursos

# 1. Contextualització

---

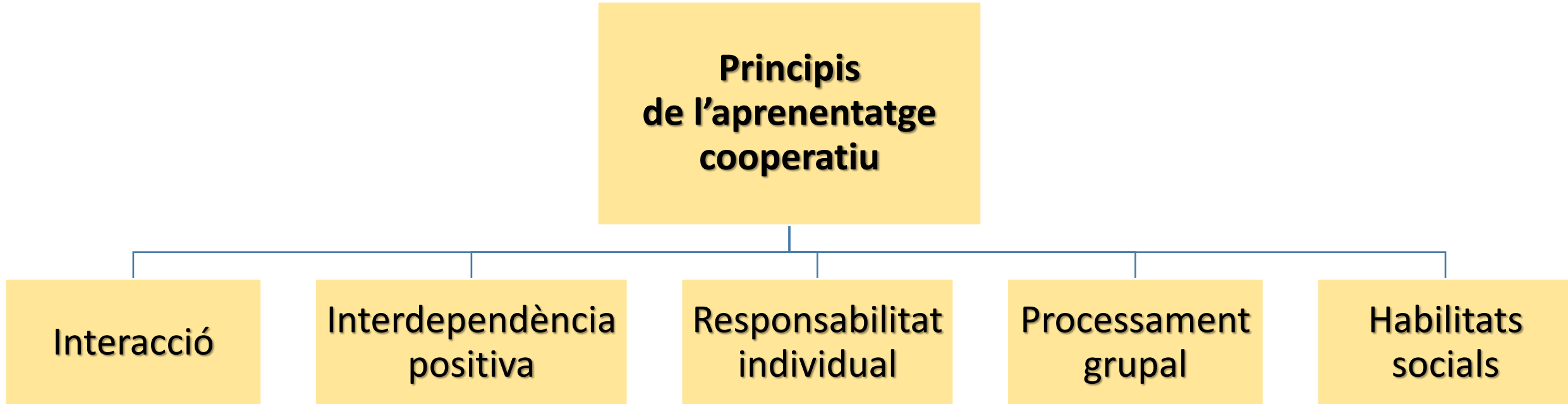
## Què és l'aprenentatge cooperatiu?

«Un model pedagògic en el qual els estudiants **aprenen amb, de i per altres estudiants** a través d'un plantejament d'ensenyament-aprenentatge que facilita i potencia aquesta **interacció i interdependència positives**» (Fernández-Río, 2014, p. 6).



# 1. Contextualització

---



Johnson i Johnson (1994) en Fernández-Río i Méndez-Giménez (2016).

# 1. Contextualització

---

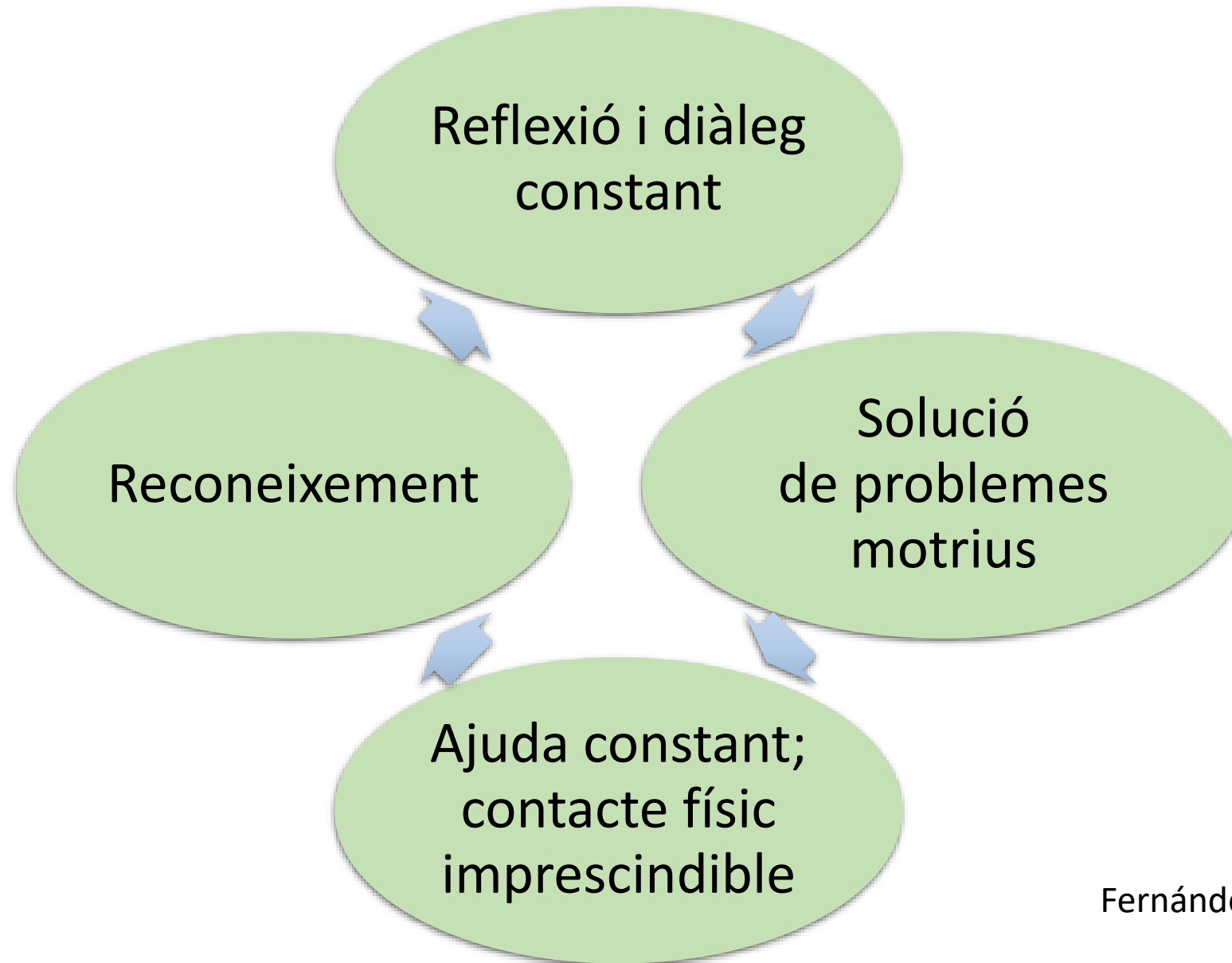
## Repte físic cooperatiu

«Activitat física cooperativa que comporta la resolució d'un **problema motriu de solució variable** que implica una motivació especial, derivada de la incertesa i de la dificultat organitzativa i motriu de l'activitat» (Rodríguez Gimeno *et al.* 2008, p. 52).



# 1. Contextualització

---



# 1. Contextualització

---

- 2n d'ESO; 26 alumnes.
- Primera unitat didàctica del curs (4/6 sessió) dedicada a jocs cooperatius i reptes físics cooperatius.



<https://pintorsorollaeducacionfisica.blogspot.com/>

# 1. Contextualització

---

## Objectius de la sessió

- Fomentar la cohesió del grup mitjançant la interacció i la comunicació.
- Resoldre problemes motrius amb la cooperació de tots els membres del grup.
- Conèixer el clima de l'aula i les relacions interpersonals.



Herrador Sánchez, 2016



# 1. Contextualització

Material	Espai	Metodologia
26 mocadors 11 matalafs Cinta grisa > 8 m 5 pilotes de tennis 5 ringos o anelles voladores 1 cercol menut 8 pilotes de goma escuma 1 pilota de fitnes 10 cons xinesos 1 corda	Pavelló esportiu o pista poliesportiva exterior	Aprentatge cooperatiu

## 2. Estructura de la sessió

---

- Temps de programa: 60 min
- Temps útil: aprox. 51 min

<b>Núm. de tasca</b>	<b>Part inicial</b>	<b>Temporalització</b>	<b>% de la sessió</b>
1	Fase d'arribada: l'alumnat es desplaça al pavelló i es canvia de roba.	4 min	14 min (23%)
2	Fase informativa: explicació de la sessió.	4 min	
3	Fase d'activació: joc de calfament.	6 min	

## 2. Estructura de la sessió

---

<b>Núm. de tasca</b>	<b>Part principal</b>	<b>Temporalització</b>	<b>% de la sessió</b>
1	Reptes en grups menuts	30 min	35 min (58%)
2	Reptes en gran grup	5 min	

## 2. Estructura de la sessió

<b>Núm. de tasca</b>	<b>Part final</b>	<b>Temporalització</b>	<b>% de la sessió</b>
1	Autoavaluació grupal.	3 min	11 min (18%)
2	Estiraments i fase informativa: reflexió i valoració final.	3 min	
3	Fase d'eixida: recollida de material i neteja personal.	5 min	

## 2. Estructura de la sessió

---

### Organització i gestió de la sessió

Quatre grups aleatoris de sis alumnes (sexe equilibrat)

Més reptes dels que un grup puga resoldre  
Fitxa amb instruccions de cada repte per cada espai

(Fernández-Río i Velázquez, 2005)

Fase de preimpacte

Espais amb el material preparat

Cal deixar la meitat de l'espai disponible per al joc de calfament

## 2. Estructura de la sessió

---

### Organització i gestió de la sessió

Atenció a la seguretat, els materials i la disposició

Intervenció quan alguna resposta de l'alumnat pugui comportar perill

#### Fase d'impacte

Cal procurar que tots els grups treballen de manera democràtica i cooperativa

Cal evitar la frustració en cas de no trobar solucions

Cal aprofitar per a comprovar relacions dins de l'aula

## 2. Estructura de la sessió

---

### Organització i gestió de la sessió

Reflexió grupal

Dificultat percebuda. Grau de satisfacció i valoració de l'alumnat sobre els reptes

Fase de postimpacte

Es valora el grau de participació de l'alumnat i es valora la introducció de normes per a altres sessions

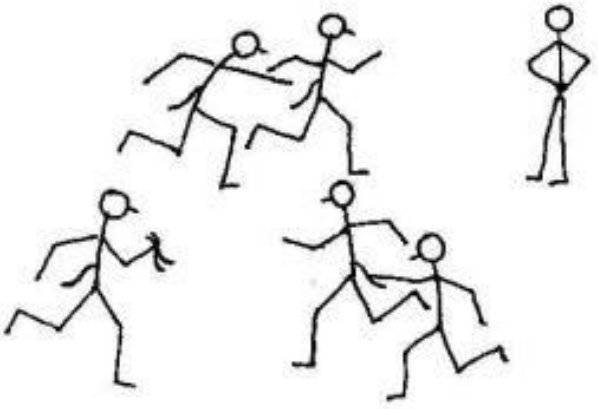
Identificació de reptes superats i no superats

### 3. Desenvolupament de la sessió

Núm. de tasca	Part inicial
1	<p><b>Fase informativa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• En què consisteix la sessió, l'organització i el funcionament.</li><li>• Cal explicar la importància de treballar en grup de manera cooperativa i llegir les instruccions dels reptes de forma detinguda.</li><li>• S'indica la distribució de l'alumnat per grups.</li><li>• Cada grup té assignat un repte inicial que li indica el docent.</li><li>• Disposen del temps que necessiten per a resoldre'l i passar al següent, que poden triar lliurement sempre que no estiga ocupat.</li><li>• Una vegada resolt un repte, el material s'ha de deixar en les mateixes condicions en què estava.</li></ul>



### 3. Desenvolupament de la sessió

Núm. de tasca	Part inicial	Agrupació i temporalització	Gràfic
2	<p>Fase d'activació</p> <p>Joc de robar mocadors per equips. Tot l'alumnat es col·loca un mocador a la part lateral dels pantalons. Es tracta d'aconseguir el màxim nombre de mocadors per equip.</p>	<p>Grups de 5-6 persones formats en la tasca anterior.</p> <p>6 min</p>	 Un diagrama que representa un joc de robar mocadors. Mostra un grup de persones corrent i robar mocadors. A la dreta, una persona està parada amb les mans a les cames, representant un jugador que ha estat robat i està fora del joc. A l'esquerra, un grup de persones està corrent i robar mocadors.

### ***3. Desenvolupament de la sessió***

<b>Núm. de Tasca</b>	<b>Part principal</b>	<b>Agrupació i temporalització</b>
1	Llista de reptes i ubicació en el pavelló: R1: transport de matalaf R2: rescat d'objectes R3: punts de suport R4: l'illa R5: sandvitx de matalafs R6: saltar a la corda	Grups de 5-6 persones formats al començament de la sessió. 30 min
2	Repte per a tota la classe: travessar el llac. El professor/a llig en veu alta el repte i deixa 5 minuts al grup per a intentar resoldre'l.	Tota la classe 5 min

### 3. Desenvolupament de la sessió

---

R1: transport  
de matalaf

R2: rescat  
d'objectes

R3: punts  
de suport



R4: l'illa

R5: sandvitx  
de matalafs

R6: saltar  
a la corda

# 3. Desenvolupament de la sessió

## Fitxes de reptes

### Repte 1. Transport de matalaf

**DESCRIPCIÓ:** tots els membres del grup han d'alçar un matalaf recolzat en terra fins a mantenir-lo en equilibri damunt del cap.

#### NORMES

- No es pot tocar amb les extremitats; només amb el cap i el tronc.
- Tots els membres del grup han d'acabar de peu davall del matalaf.
- Han de caminar amb el matalaf en equilibri almenys 10 metres

**MATERIAL:** un matalaf

# 3. Desenvolupament de la sessió

---

## Repte 2. Rescat d'objectes

**DESCRIPCIÓ:** s'han de agafar tots els objectes situats al centre del quadrat dins d'un cercol, sense tocar la part de dins del quadrat.

### NORMES

- No es pot tocar amb cap part del cos l'espai delimitat per les línies marcades amb cinta grisa.
- Només pot agafar-se un objecte cada vegada, és a dir, la mateixa persona que intente agafar un objecte no pot agafar-ne més en aquest intent.
- No es poden llançar objectes fora del quadrat.
- Cada membre del grup ha d'agafar almenys dos objectes; mai de manera seguida.

**MATERIAL:** cinta grisa o de color per a delimitar un quadrat de 2x2 metres en terra i diversos objectes (5 mocadors, 5 pilotes de tennis, 5 ringos i un cercol menut).

# 3. Desenvolupament de la sessió

---

## Repte 3. Punts de suport

**DESCRIPCIÓ:** el grup ha de determinar quin és el nombre mínim de punts que pot obtenir estant en un espai prèviament delimitat i tenint en compte que cada mà refermada en terra equival a un punt i cada peu a quatre.

### NORMES

- Tot el grup ha de trobar-se en l'espai prèviament determinat.
- Les úniques parts del cos que poden tocar a terra són les mans i els peus.
- Cada mà que toque a terra equival a un punt; i cada peu, a quatre.
- Perquè l'intent es considere vàlid i, així, poder comptar els punts, el grup ha de mantenir la posició mentre canta una cançó durant almenys 20 segons.

**MATERIAL:** quatre matalafs

### ***3. Desenvolupament de la sessió***

---

#### **Repte 4. L'illa**

**DESCRIPCIÓ:** el grup, disposat al voltant d'un gran cercle, ha de situar una pilota de fitnes a l'interior d'un segon cercle d'un cèrcol situat al centre.

#### **NORMES**

- Ningú no pot xafar l'interior del cercle exterior.
- La pilota de fitnes no pot eixir del cercle exterior.
- Una persona només pot llançar contra la pilota de fitnes una pilota que li haja passat un company.

**MATERIAL:** 6-8 pilotes de goma escuma, una pilota de fitnes, 10 cons xinesos per a delimitar l'àrea on no es pot entrar i un cèrcol gran.

### ***3. Desenvolupament de la sessió***

---

#### **Repte 5. Sandvitx de matalafs**

**DESCRIPCIÓ:** situeu-vos tots damunt dels tres matalafs que formen un *sandvitx*. Heu d'aconseguir traure el matalaf del mig i posar-lo damunt del primer sense tocar a terra.

#### **NORMES**

- Si algun membre de l'equip toca a terra, s'ha de tornar a començar el desafiament i col·locar els matalafs en la posició original.

**MATERIAL:** tres matalafs.



### ***3. Desenvolupament de la sessió***

---

#### **Repte 6. Saltar a la corda**

**DESCRIPCIÓ:** tots els membres del grup han d'aconseguir fer un salt cadascun a la corda.

#### **NORMES**

- La corda sempre ha d'estar en moviment, girant, com en els jocs de corda.
- En cada gir, la corda sempre ha de tocar a terra.
- En cada toc de la corda a terra ha de saltar només una persona.
- Cada persona del grup ha de fer un sol salt.
- Si s'incompleix qualsevol d'aquestes normes, cal tornar a començar.

**MATERIAL:** una corda

### ***3. Desenvolupament de la sessió***

---

#### **Repte en gran grup: travessar el llac**

**DESCRIPCIÓ:** tot el grup ha de passar d'un costat a l'altre del gimnàs sense que cap part del cos toque a terra.

#### **NORMES**

- Si algú toca a terra en algun moment, tots han de començar des del principi.

**MATERIAL:** tres matalafs.

### ***3. Desenvolupament de la sessió***

---

<b>Núm. de tasca</b>	<b>Part final</b>	<b>Agrupació i temporalització</b>
1	Autoavaluació de cada grup a través de la fitxa proporcionada.	Grups de 5-6 persones formats al principi de la sessió. 5 min
2	Durant els estiraments, reflexió i valoració final de la sessió.	3 min
3	L'alumnat recull el material i va als vestidors a dutxar-se i canviar-se de roba.	5 min

# 3. Desenvolupament de la sessió

## Fitxa d'autoavaluació grupal

Núm. de repte	Heu superat el repte? SÍ/NO	Grau de dificultat 1 a 10	Valoració del treball en grup 1 a 10
1			
2			
3			
4			
5			
6			

## 4. *Conclusions*

---

- Els reptes físics cooperatius són un bon recurs per a fomentar l'aprenentatge cooperatiu.
- Són propostes motrius adequades per a millorar la cohesió social i el clima d'un grup classe.
- Fomenten la participació igualitària de tot l'alumnat.
- Permeten conèixer les relacions entre alumnes.
- Les activitats cooperatives són un mitjà excel·lent per a desenvolupar l'educació en valors.

# Referències i recursos

---

- Fernández-Río, J. i Velázquez, C. (2005). *Desafíos físicos cooperativos: retos sin competición para las clases de Educación Física*. Wanceulen.
- Fernández-Río, J. i Méndez-Giménez, A. (2016). “El aprendizaje cooperativo: modelo pedagógico para Educación Física”. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 201-206.
- Fernández-Río, J. (2014). “Another step in models-based practice: Hybridizing Cooperative Learning and Teaching for Personal and Social Responsibility”. *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 85(7), 3-5.
- Fernández, J. (2015). “Desafíos físicos cooperativos en EF: una unidad didáctica basada en las emociones, el disfrute y las relaciones interpersonales”. *EmásF: revista digital de educación física*, (37), 9-23.
- Velázquez, 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.

Enllaç a un blog sobre tres vídeos d'un taller pràctic d'aprenentatge cooperatiu sobre desafiaments físics impartit pel professor Carlos Velázquez Callado en les XIII Jornades d'Intercanvi d'Experiències d'Educació Física celebrades a València: <http://www.ullesportiu.com/2013/03/desafios-fisicos-cooperativos.html>