

L'anàlisi de la millora de la consciència corporal i l'estat d'ànim tot emprant el treball cooperatiu en una unitat didàctica sobre ioga i control de la respiració

*The analysis of the improvement of body awareness and mood by using cooperative work in a didactic unit of yoga and breath control*

## **Treball Final de Grau**

Mariona Garcia Martínez

Víctor López Ros

Curs 2021 - 2022

5è de Doble Titulació d'Educació Infantil i Primària

Facultat d'Educació i Psicologia

Universitat de Girona

## **Índex**

<b>Resum del contingut</b>	3
<b>Abstract</b>	3
<b>Paraules clau</b>	3
<b>Introducció</b>	4
<b>Marc teòric</b>	5
Consciència corporal	5
El ioga i les tècniques de respiració en l'àmbit escolar	6
L'estat d'ànim dels infants en algunes pràctiques motrius introjectives (PMI)	7
Els reptes físics cooperatius com a mètode per a la millora de la consciència corporal i l'estat d'ànim	8
<b>Mètode</b>	11
Pregunta de recerca, hipòtesis i objectius	11
Mostra	11
Disseny, procediment i instruments	12
<b>Resultats</b>	15
Nivell 1: Resultats obtinguts de la millora dels alumnes	15
Nivell 2: Resultats de la intervenció docent	22
Nivell 3: Resultats del diari de camp	23
<b>Discussió i conclusions</b>	25
<b>Referències documentals</b>	28
<b>Annexos</b>	31
Annex 1. Unitat didàctica sobre ioga i control de la respiració	31
Annex 2. Rúbrica d'avaluació de la unitat didàctica i full d'observació	49
Annex 3. Test sobre l'estat d'ànim	52

Annex 4. Rúbrica del treball cooperatiu	54
Annex 5. Observacions de la practicant treball cooperatiu:	55
Annex 6. Observacions del mentor	56
Annex 7. Diari de camp de la practicant	56

## **Resum del contingut**

El treball que es presenta a continuació tracta sobre l'anàlisi de les millores en infants a conseqüència d'haver participat en una unitat didàctica de ioga i control de la respiració. L'anàlisi es desenvolupa a partir de les dades obtingudes durant la implementació de la proposta educativa, sobre: la consciència corporal, l'estat d'ànim i el treball cooperatiu. L'estudi s'ha realitzat amb una metodologia qualitativa basada en la investigació-acció, amb una mostra de 19 alumnes de quart de primària de l'Escola Salarich de Vic. Els resultats suggereixen que els infants mostren millores en la seva consciència corporal, així com en el seu estat d'ànim.

## **Abstract**

The project presented below is about the analysis of the improvement in children as a consequence of having participated in a didactic unit of yoga and breath control. The analysis is developed from the data obtained during the implementation of the educational proposal, on: body awareness, mood and cooperative work. The study was carried out using a qualitative methodology based on action-research, with a sample of 19 pupils in the fourth year of primary school in Escola Salarich in Vic. The results suggest that children show improvements in their body awareness as well as in their mood.

## **Paraules clau**

Consciència corporal, estat d'ànim, treball cooperatiu, ioga, control de la respiració.

*Body awareness, mood, cooperative tasks, yoga, breath control.*

## **Introducció**

El present treball és una anàlisi d'una proposta encaminada a millorar la consciència corporal i el control de la respiració en alumnes de quart de primària de l'Escola Doctor Joaquim Salarich de Vic (centre d'alta complexitat). El grup en qüestió, és força mogut i complicat, com s'explicita en la mostra de l'estudi. De fet, el context ha sigut una de les motivacions més grans per voler analitzar la millora que es produeix en aquest alumnat.

La proposta centrada a millorar la consciència corporal i el control de la respiració dels infants, s'ha desenvolupat a través de reptes físics cooperatius tot emprant tècniques de control de la respiració i ioga. Donades les característiques del grup, s'ha considerat molt pertinent i interessant analitzar les millores que produeixen algunes tècniques de control de la respiració i el ioga en un grup d'infants amb tantes necessitats i una diversitat tan gran com presenten el grup de quart. Així, com també, la manera en què es treballa, és a dir, a través de reptes físics cooperatius per beneficiar la convivència a l'aula i, per tant, la relació social entre ells, la cohesió de grup, l'adquisició de responsabilitats, valors, entre d'altres.

Certament, el ioga és una eina que s'ha començat a incorporar a les escoles. En aquest sentit, alguns autors com Felver, Butzer, Olson, Smith, Khalsa (2015) i Butzer, Ebert, Telles, Khalsa (2015) han realitzat una sèrie d'estudis que demostren que el ioga ajuda a disminuir la ira, la depressió i la fatiga, així com a millorar habilitats com l'autoregulació, el comportament prosocial i el rendiment escolar. A la vegada, Goldberg (2004) explica que el ioga és un moviment terapèutic que ensenya als nens i nenes a calmar-se i concentrar la ment; a més de desenvolupar la força, flexibilitat, equilibri i millorar la capacitat de l'infant de percebre i interactuar amb el món. També afirma que les tècniques de respiració calmen la ment i el cos.

Altrament, el ioga és una eina perquè els infants coneguin més a fons el seu propi cos, és a dir, les seves limitacions, fortaleces, i agafin més consciència corporal.

## **Marc teòric**

### *Consciència corporal*

La consciència corporal o denominada per Le Boulch esquema corporal és “el conocimiento inmediato y continuo que tenemos de nuestro cuerpo, en estático o en movimiento, en relación con el espacio y los objetos que lo rodean” (Le Boulch, citat per Fernández, 2009, p.2). El mateix autor, hi afegeix que “es la idea que tenemos de nuestro cuerpo, que se contempla progresivamente en relación directa a la interacción continua entre uno mismo y el entorno físico y social que la rodea” (p.2).

Buitrago (2013) explica que la consciència corporal es dona a mesura que l'infant agafa una noció global del seu cos, que a poc a poc, de forma més articulada adquireix la noció que el cos té límits, que les seves parts estan relacionades i unides, i que el seu conjunt forma una estructura definida.

Tanmateix, alguns autors coincideixen que els infants per adquirir una bona consciència corporal i, per tant, tenir un esquema corporal ben desenvolupat cal que treballin: el coneixement del propi cos, l'equilibri, la respiració, la relaxació, la lateralitat i l'educació de l'actitud - en relació amb la postura que s'adquireix- (Fernández, 2009).

Per treballar-ho, es poden usar les pràctiques motrius introjectives (PMI), tals com el ioga, la tai chi, la microgimnasia, l'eutonia, l'antigimnasia, entre d'altres. Tot i que, Rovira, López, Lavega i Mateu (2014) afirmen que:

“Todas ellas tienen en común que nos entrenan en la percepción en el aquí y ahora, en la observación interior sin emitir juicios, tan sólo sintiéndose; por tanto se trata del cultivo de la autoatención a través de la práctica motriz” (p.113)

Respecte a les conseqüències de practicar alguna PMI alguns autors defensen que aporta molts beneficis a nivell físic i mental, encara que convé destacar que també ajuden a desenvolupar l'autoregulació i l'empatia (Arias; Steinberg; Banga i Trestman; De la Fuente, Franco i Mañas; Greenberg i Harris; Kabat-Zin, citat per Rovira et al., 2014).

Les pràctiques motrius introjectives (PMI) sorgeixen d'un paradigma, el qual entén la persona com una unitat multidimensional, en la que s'interrelacionen les esferes afectives, físiques, cognitives i relacionals (Lagardera; Lagardera i Lavega; Rovira, citat per Rovira, López, Lagardera, Burgés i Llanés, 2014). Les PMI segons Rovira et al. (2014) "tenen la finalitat d'estimular l'autoconeixement, la cuida corporal i el benestar a través d'exercicis de respiració conscient, alliberació articular, postura, estiraments o atenció plena, entre d'altres" (p. 107).

De fet, les persones que realitzen alguna pràctica motriu es perceben amb una major salut, menor estrès i millor estat d'ànim; la pràctica regular i puntual d'algun exercici físic millora l'estat d'ànim dels participants i repercuteix en la millora de la seva salut mental i física (Jiménez, Martínez, Miró i Sánchez, 2008).

En efecte, Rovira et al. (2014) comenten en un estudi que les PMI "desempeñan una función emancipadora porque estimulan emociones positivas y mejoran el estado de ánimo" (p.122). L'estat d'ànim es relaciona amb 5 factors: tensió-ansietat, depressió-abatiment, ràbia-hostilitat, vigor-activitat i fatiga-immobilitat (Fuentes, Balaguer, Melià y García-Mérta, citat per Rovira et al., 2014).

### *El ioga i les tècniques de respiració en l'àmbit escolar*

En la unitat didàctica dissenyada, es treballa sobretot, el ioga i el control de la respiració, els quals compleixen la majoria de requisits comentats anteriorment perquè l'alumnat desenvolupi un bon esquema corporal.

Així doncs, pel que fa al concepte ioga Felver et al. (2015) el defineixen com:

"A holistic system of mind-body practices for mental and physical health and typically incorporates four primary components: physical postures/exercises to promote strength and flexibility, breathing exercises to enhance respiratory functioning, deep relaxation techniques to cultivate the ability to physically and mentally release tension and stress, and meditation/mindfulness practices to enhance mind-body awareness and improve attention and emotion regulation skills." (p.184)

Per iniciar l'alumnat al ioga, en la proposta, primer de tot, es treballa la respiració conscient, abans de fer postures físiques, i meditació o relaxació. Segons Birkel i

Edgren (2000) "the vital capacity of the lungs is a critical component of good health. Normal metabolic processes, tissue healing, and athletic performance all depend on effective breathing"(p.55). Les autores comenten que una respiració efectiva implica: l'ús adequat de la musculatura que controla la respiració (músculs de l'abdomen, diafragma i músculs intercostals del tòrax) i el funcionament dels propis pulmons. En relació amb això, Hendricks (citada per Birkel i Edgren, 2000) va descobrir que a través de l'ús de pràctiques respiratòries bàsiques, inclosa la pràctica de la respiració diafragmàtica podia augmentar el contingut d'oxigen un 5% (que resulta de la millora del volum de la inhalació). D'aquesta manera, va demostrar també que l'ús adequat dels músculs que intervenen en la respiració permeten: millorar la salut del cor, la concentració i rendiment físic; augmentar l'energia i resistència; reduir l'estrès i alleugerir el mal d'esquena, entre d'altres. Per aquest seguit de motius és molt important treballar la respiració conscient amb els infants, tal com es té en compte en la proposta didàctica. Ara bé, molts estils de ioga ensenyen a l'alumnat a coordinar els moviments amb la seva respiració i ensenyen tècniques especials de respiració (Birkel i Edgren, 2000).

Altres autors, com Romero i Jimeno (2007) afegeixen que:

"Una de las habilidades enseñadas por el yoga es el control de los movimientos respiratorios. El conocimiento del arte de respirar es llamado en el yoga "pranayama" y establece las relaciones entre los estados de ánimo y los patrones respiratorios" (p.30).

### *L'estat d'ànim dels infants en algunes pràctiques motrius introjectives (PMI)*

En concret, si ens quedem amb la idea esmentada anteriorment per Romero i Jimeno (2007), podem extreure que l'estat d'ànim està estretament lligat amb els patrons respiratoris que es desenvolupen a l'hora de practicar ioga. Certament, hi ha estudis com el de Felver et al. (2015) sobre l'estat d'ànim d'alumnes abans i després de realitzar una classe d'educació física habitual i una classe de ioga. El resultat és que els participants experimenten una disminució de la ira, la depressió i la fatiga després de dur a terme la classe de ioga, en comparació en acabar la sessió d'educació física "normal o habitual". És més, els infants manifesten millores immediates en el seu estat d'ànim en finalitzar ambdues sessions, tot i que la classe



de ioga sembla tenir un major impacte. En aquest estudi es demostra que l'estat d'ànim i l'afecte en els alumnes d'edat escolar precedeix el funcionament psicosocial posterior; benefici a llarg termini pels nens i nenes.

Com també, un estudi adreçat a millorar la capacitat de concentració i consciència del cos que realitzen Prima i Erlina (2018) que reafirma que el ioga contribueix positivament al comportament dels alumnes, tal com Butzer et al. comenten. Tanmateix, en l'estudi s'exposa que el ioga ajuda als alumnes a millorar la seva consciència, millorant així la seva implicació vers l'aprenentatge (Rix i Bernay, citat per Prima i Erlina, 2018). En l'estudi s'afegeix que els alumnes millorant la seva atenció, també augmenten el seu nivell de consciència. En relació amb aquests arguments, l'estudi d'Arenaza (2003) troba que la pràctica de ioga en contextos escolars ajuda als infants a eliminar pensaments negatius, aconseguir la calma i relaxar-se a través d'exercicis de respiració; d'aquesta manera, es poden concentrar i faciliten una millor convivència a l'aula, gràcies a la seva millora de l'estat emocional.

En el context escolar, el ioga ajuda a desenvolupar la consciència emocional i corporal.

### *Els reptes físics cooperatius com a mètode per a la millora de la consciència corporal i l'estat d'ànim*

Pel que fa a la metodologia de la proposta didàctica es treballa a partir de reptes físics cooperatius. De fet, els alumnes abans de fer aquesta unitat didàctica, ja havien treballat per reptes físics cooperatius a través d'un projecte anomenat *formigues cooperatives*, el qual està dissenyat per fomentar l'ús de la metodologia cooperativa en les classes d'educació física a través d'aquest tipus de reptes (Vila, Casals i Guijosa, 2014). Així doncs, per seguir en la mateixa línia i afavorir el treball en grup per aconseguir una bona convivència, fer cohesió, adquirir responsabilitats, valors, entre d'altres. La proposta didàctica analitzada està dissenyada a través de reptes físics cooperatius per obtenir els beneficis que es poden derivar de l'aprenentatge cooperatiu.

A més a més, López i Eberle (2003) comenten que:

“La realidad escolar nos proporciona diariamente numerosos ejemplos sobre la conveniencia de que los alumnos aprendan a vivir con los otros (a “con-vivir”), a aceptar y a aceptarse como diferentes, a tolerar otros puntos de vista,... Para ello es necesario organizar situaciones educativas que lo faciliten.” (p.1).

En efecte, l'aprenentatge cooperatiu ens brinda aquesta oportunitat. I fins i tot, Coll i Colomina (citats per López i Eberle, 2003) afirmen que “aunque parezca evidente, las competencias sociales se aprenden en la interacción social y, en este sentido, los entornos de aprendizaje que faciliten la interacción entre alumnos son especialmente adecuados” (p.3).

Tanmateix, Johnson & Johnson (citats per López i Eberle, 2003) defensen que els conflictes poden sorgir en dos entorns: els cooperatius i els competitius. I defensen que les situacions cooperatives que sorgeixen són aquelles que permeten als alumnes de forma més clara adquirir les competències socials anomenades.

En concret, l'aprenentatge cooperatiu segons Maté (citats per Fernandez i Velázquez, 2005) i Johnson, Johnson i Holubec (1999) és una manera de treballar en grups reduïts, la qual requereix una participació directa i activa dels alumnes. De fet, els infants treballen junts per aconseguir uns objectius comuns, a la vegada, que s'asseguren que ells mateixos i els companys/es realitzen la tasca. És a dir, els infants procuren obtenir resultats beneficiosos per ells mateixos i pels altres membres del grup. És més, els grups establerts permeten als nens i nenes establir relacions responsables que els motivin a esforçar-se en les tasques, a progressar i a tenir un bon desenvolupament cognitiu i social (Johnson, Johnson i Holubec; Johnson, Johnson i Smith; citats per Fernández i Velázquez, 2005). En aquest aprenentatge l'avaluació i/o obtenció de recompenses es basa en els resultats del treball en grup.

Tot i això, en les situacions d'aprenentatge cooperatiu s'han d'incloure un seguit d'elements bàsics per assegurar que realment es doni aquest tipus d'aprenentatge. Segons Conard; Dyson; Grineski; Johnson & col.; Rué; Strachan i MacCauley; citats per Fernández i Velázquez (2005) els elements bàsics són:

- *Interdependència positiva*: tots necessiten a cada membre del grup per poder assolir l'objectiu comú amb èxit.
- *Objectius de grup*: el grup treballa perquè tots els membres aconseguixin l'objectiu proposat pel docent.
- *Responsabilitat individual en el treball en grup*: cada membre del grup sap que té la responsabilitat d'aportar perquè tot el grup tingui èxit, sense l'esforç o participació d'algun membre, el grup no assoleix l'objectiu comú.
- *Interacció cara a cara entre participants*: treballant amb grup els infants desenvolupen habilitats socials i de comunicació.
- *Processament grupal*: cada grup s'encarrega de processar la informació que se li ofereix i s'assegura que tothom l'entengui per tal que entre tots es pugui buscar una solució a la tasca.
- *Habilitats interpersonals*: en treballar en contacte directe, els alumnes desenvolupen i milloren les seves habilitats interpersonals de relació.

En aquesta metodologia el docent ha de ser un mediador en el procés d'aprenentatge i, per tant, ha de formular problemes, definir tasques en un projecte comú, proporcionar instruments i materials adequats, realitzar un seguiment, i esdevenir una guia en els diferents moments a l'aula (Garcia, Puig, Onrubia i Rué, citat per Fernández i Velázquez, 2005).

## **Mètode**

### *Pregunta de recerca, hipòtesis i objectius*

En el present treball, la pregunta fonamental de recerca és: les tècniques de control de la respiració, ioga i d'altres tècniques treballades a partir de reptes físics cooperatius poden ajudar als alumnes a millorar la seva consciència corporal i, de retruc, incidir en el seu estat d'ànim?

Tenint en compte la pregunta de recerca s'han definit tres hipòtesis en relació amb l'alumnat: a) el treball de ioga i control de la respiració a l'aula amb infants de 4t de primària de l'Escola Doctor Joaquim Salarich a través de reptes físics cooperatius ajuda a millorar la seva consciència corporal, així com el seu estat d'ànim; b) el treball de ioga a l'aula a través de reptes físics cooperatius afavoreix que l'alumnat de 4t de primària de l'Escola Doctor Joaquim Salarich aprengui a calmar-se i a sentir-se millor amb ells/es mateixos i amb els companys/es. I la tercera, fent referència a la intervenció docent de la proposta: c) la millora dels infants en la seva consciència corporal està relacionada amb les activitats, però també amb la intervenció de la docent durant tot el procés.

Per donar resposta a la pregunta de recerca s'han plantejat els objectius de recerca següents: analitzar la millora dels nens i nenes a conseqüència d'haver participat en una unitat didàctica de ioga; i analitzar les característiques de l'acció docent per tal d'entendre part de la possible millora en els infants.

### *Mostra*

L'alumnat que participa i duu a terme la proposta didàctica sobre ioga, és un grup de quart de primària de l'Escola Doctor Joaquim Salarich de Vic (centre educatiu d'alta complexitat situat al barri de Santa Anna). El grup en qüestió, està format per 19 infants, 12 nens i 7 nenes d'entre 8 i 10 anys, dels quals destaca un nivell socioeconòmic baix o molt baix i una diversitat molt gran quant a cultures, maneres de fer, necessitats, entre d'altres. Més concretament, hi ha una nena amb un implant coclear; un infant que a l'estiu va ser operat dels peus i encara presenta algunes

dificultats; i un infant nouvingut a mitja proposta didàctica que només parla indi. Aquests casos es consideraran específics.

Pel que fa al grup de nens i nenes en conjunt, es mostren molt moguts i inquietos. Són un grup que presenten dificultats per mantenir-se calmats i aturar-se quan les condicions educatives ho requereixen, i això dificulta la convivència. En aquest aspecte, també s'hi afegeix que a l'aula molt sovint hi ha faltes de respecte, baralles i comportaments agressius en moments puntuals. Convé destacar que alguns dels infants a casa tenen una realitat molt complicada i això els afecta emocionalment, i fa que en moments del dia algú pugui esclatar per un mínim detonant. Per altra banda, és un grup que es mostra poc cohesionat, amb pocs valors i manifesta rebuig per alguns companys/es. No obstant això, són alumnes que es mostren motivats a l'hora de fer Educació Física, i per aquest motiu s'ha decidit aprofitar aquesta àrea per reforçar les seves mancances i afavorir una bona convivència.

#### *Disseny, procediment i instruments*

L'estudi qualitatiu dut a terme en relació amb l'anàlisi de la millora dels infants a conseqüència d'haver participat en una unitat didàctica de ioga, està dissenyat amb una metodologia qualitativa d'investigació-acció. La present va estar dissenyada com a forma d'estudi de les realitats socials, amb la intenció d'intervenir en les situacions per millorar-ne l'acció (Kurt, citat per Munarriz, 1992). De fet, Munarriz (1992) afirma que "aquesta metodologia com a mètode d'investigació relaciona la pràctica educativa amb la reflexió compartida sobre la pràctica" (p.108). Així doncs, en aquest estudi el que es pretén és actuar vers una situació i un context concret, per millorar en aquest cas: la consciència corporal, l'estat d'ànim i la convivència dels alumnes. I més endavant, fer una anàlisi de les millores concretes que s'han produït i una reflexió sobre els resultats obtinguts.

La unitat didàctica ha estat pensada el mes d'octubre i novembre, i s'ha implementat del 19 de novembre al 3 de desembre. La intervenció educativa proposada consta de quatre sessions de 90 minuts cadascuna d'elles, realitzades un cop per setmana, els divendres de 15h a 16:30h. Les sessions gairebé sempre han seguit la mateixa estructura. De manera que s'ha fet un escalfament, una part de desenvolupament i

finalment, una tornada a la calma. Pel que fa a la part de desenvolupament, els infants han treballat autònomament per grups físics cooperatius i la mestra s'ha anat adreçant als diferents grups per donar feedback i/o anar validant els reptes físics cooperatius. En acabar la sessió, o sigui, després de la tornada a la calma, els infants mitjançant els seus grups cooperatius s'avaluen conjuntament a partir d'una rúbrica de treball cooperatiu.

Cal esmentar que els infants abans de començar cada sessió han fet un test per conèixer el seu estat d'ànim, que s'explica a continuació.

### **Instruments de recollida de dades:**

Al llarg de tota la unitat didàctica s'han anat recollint les dades a través de diferents instruments, els quals ens permeten fer una anàlisi concreta de la proposta educativa. Els instruments que a continuació s'expliquen amb més detall, són: les rúbriques d'avaluació de cada sessió, el test sobre l'estat d'ànim dels alumnes, les observacions del mentor i les gravacions de cada sessió, i finalment, el diari de camp de la practicant.

El primer instrument de recollida de dades, són les *rúbriques d'avaluació* de la unitat didàctica (validades externament per dos experts). Aquestes rúbriques (veure a l'*annex 2*) recullen la informació sobre la millora dels nens i nenes. Més concretament, com ha fet cada alumne/a les postures de ioga demanades (arbre, mitja torsió i gos cap avall) i com ha controlat la seva respiració, en les sessions 2 i 4 (19/11/21 i 3/12/21). La docent per omplir les rúbriques, posteriorment, s'ha basat en les seves observacions fetes a cada sessió (de la sessió 2 i 4), i en les imatges obtingudes de les dues sessions de cada postura i infant. Cal esmentar, que les tasques requereixen que els infants es facin fotografies en cada postura amb una càmera proporcionada per l'escola. Així doncs, a partir d'aquest instrument, en els resultats es fa l'anàlisi de la consciència corporal dels nens i nenes.

El segon instrument de recollida de dades, serveix per avaluar la millora de l'estat d'ànim dels infants. Per avaluar-lo s'ha fet un *test sobre l'estat d'ànim* (validat externament per dos experts) de vuit preguntes. El test en qüestió (veure a l'*annex*

3), s'ha passat als infants abans de començar cada sessió els tres dies (19/11/21, 26/11/21 i 3/12/21) que s'ha desenvolupat la unitat didàctica.

El tercer instrument de recollida de dades és una rúbrica (veure a l'*annex 4*) per avaluar la millora sobre el *treball cooperatiu* (validada externament per dos experts) que cada grup ha omplert al final de les sessions 2 i 4 (19/11/21 i 3/12/21). Cal esmentar que els nens i nenes per respondre la rúbrica, havien de pintar de color verd una cara contenta que feia referència a *molt bé*, una cara neutra de color de color groc si ho feien *bé*, o una de cara trista de color vermell si ho feien *malament*. Per altra banda, aquest instrument d'avaluació el complementa algunes observacions que la docent ha fet (veure a l'*annex 5*). Les observacions s'han fet de tots els grups al llarg dels tres dies, això implica que no hi ha una observació per grup de cada dia; en aquestes s'apunten els aspectes que s'han cregut més rellevants del treball cooperatiu. Les observacions, generalment, donen resposta a aquestes preguntes: com treballen en grup?, com fan ús dels rols i s'organitzen la feina?, tots treballen per igual?, estan motivats o ho fan a desgana?, entre d'altres.

El quart instrument són les *observacions del mentor i les gravacions* sobre la intervenció docent de la practicant. En detall, el mentor va fer observacions directes sobre la intervenció docent en la sessió 2 (veure a l'*annex 6*). Altrament, per analitzar en més detall les característiques de l'acció docent, i observar com s'ha implementat la unitat didàctica, s'han gravat totes les sessions. En concret, el primer dia es va gravar la primera i la segona sessió (l'última mitja hora de classe no es va poder gravar), encara que no es pugui veure tot l'espai on es desenvolupa l'activitat. Quant a la tercera sessió només hi ha la gravació de la primera hora de sessió, igual que de l'última sessió.

Per últim, com a instrument de recollida de dades tenim el *diari de camp* de la practicant (veure a l'*annex 7*), el qual ha estat redactat cada dia per ella i explica la seva experiència de cada sessió.

## Resultats

Els resultats es presenten a partir dels objectius plantejats de recerca que val la pena recordar:

- Analitzar la millora dels nens i nenes a conseqüència d'haver participat en una unitat didàctica de ioga.
- Analitzar les característiques de l'acció docent per tal d'entendre part de la possible millora en els infants.

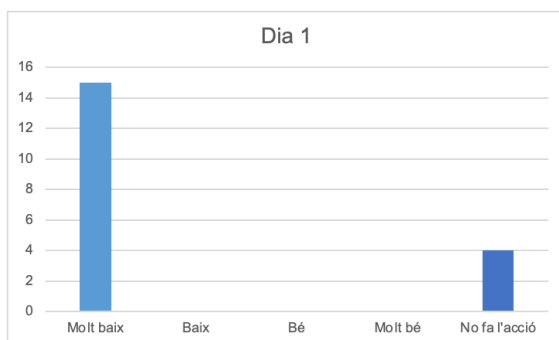
A l'hora d'interpretar els resultats, cal tenir molt present que el total d'infants a l'aula és de 19. Tot i això, l'assistència el primer dia va ser de 15 alumnes, 18 el segon, i l'últim dia no va faltar ningú.

### *Nivell 1: Resultats obtinguts de la millora dels alumnes*

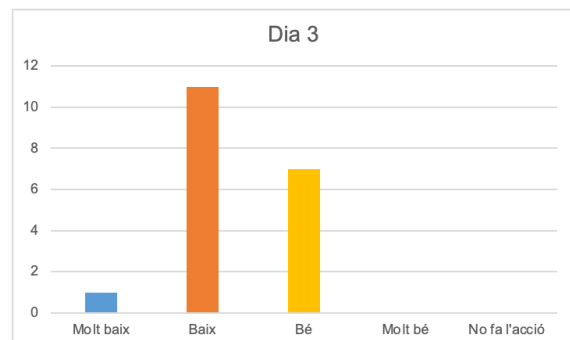
#### **Millora consciència corporal**

Per fer l'anàlisi de la consciència corporal dels infants ens fixem en els ítems de la rúbrica i els seus resultats.

En primer lloc, s'observa que la **respiració conscient** sembla millorar lleugerament a mesura que passen els dies. De fet, el primer dia cap alumne/a té en compte la respiració conscient mentre fa les postures, i a l'últim, 17 infants ho fan de forma poc conscient o conscient en alguns moments (de forma puntual).



*Gràfic 1. Gràfic del dia 1, amb relació a la pregunta: té en compte la respiració conscient mentre fa cada postura?*



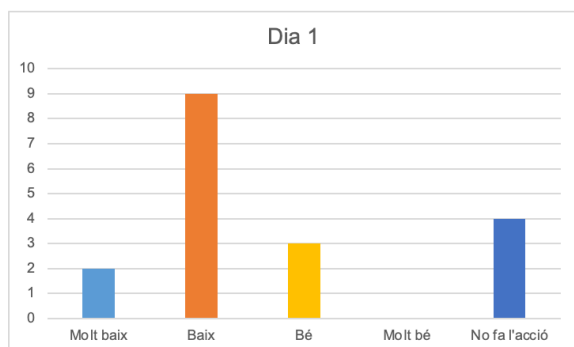
*Gràfic 2. Gràfic del dia 3, amb relació a la pregunta: té en compte la respiració conscient mentre fa cada postura?*

Quant a la **postura de l'arbre**, s'observa una possible millora del primer a l'últim dia; més concretament, els infants que fan *molt bé* la postura passen de 0 el primer dia a

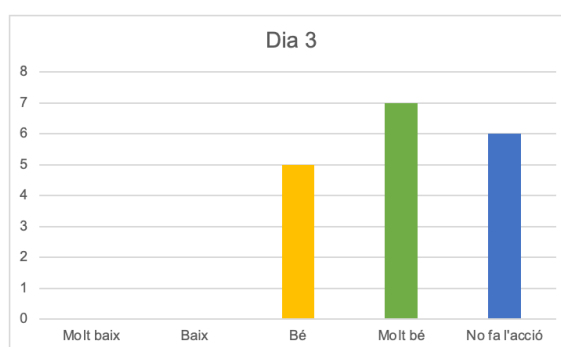


7 a l'últim; les persones que fan *bé* la postura el primer dia són 3, i a l'últim 5. A l'últim dia cap infant té un nivell *molt baix* o *baix* realitzant la postura, en comparació al primer dia que n'hi havia 2 (*molt baix*) i 9 (*baix*).

Només en aquesta postura un dels infants tractat com a cas específic, ha fet la postura del nen en comptes de la de l'arbre. No surt comptabilitat a la taula, tot i que al primer dia va fer *molt bé* la postura, i el següent no va poder fer l'acció.

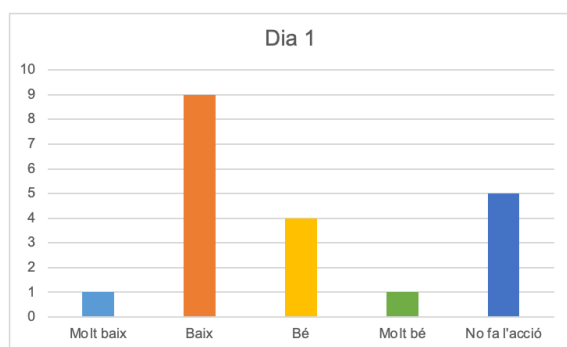


Gràfic 3. Gràfic del dia 1, amb relació a la pregunta: com fa la postura de l'arbre?

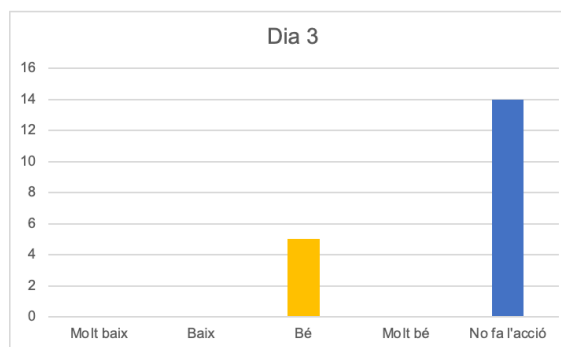


Gràfic 4. Gràfic del dia 3, amb relació a la pregunta: com fa la postura de l'arbre?

Pel que fa a la **postura de la mitja torsió**, només 5 alumnes de 19 van poder realitzar la postura. Tot i això, es pot interpretar que a l'últim dia hi ha 5 alumnes que fan *bé* la postura, i el primer dia, n'hi havia 4.



Gràfic 5. Gràfic del dia 1, amb relació a la pregunta: com fa la postura de la mitja torsió?



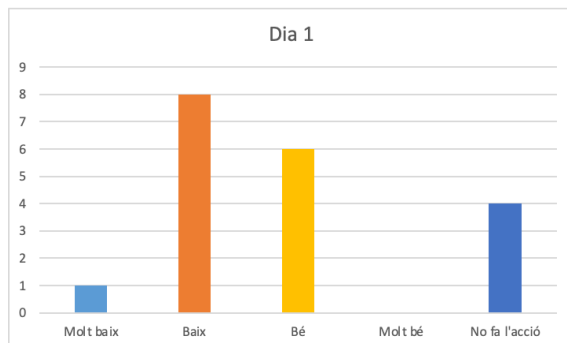
Gràfic 6. Gràfic del dia 3, amb relació a la pregunta: com fa la postura de la mitja torsió?

En relació amb l'última postura, la del **gos cap avall**, sembla que hi ha una millora. En detall, el primer dia no hi ha cap infant que faci *molt bé* la postura i, en canvi, el tercer dia n'hi ha 7. En el nivell *bé*, el primer dia hi ha 6 infants, i a l'últim, 2. En el criteri *baix*, el primer dia hi ha 9 nens/es, i a l'últim dia 3. Finalment, en el nivell *molt*

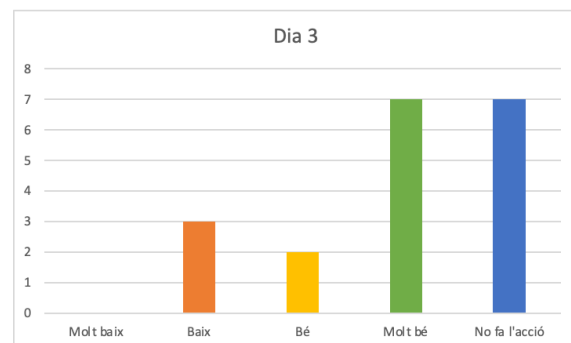
L'anàlisi de la millora de la consciència corporal i l'estat d'ànim tot emprant el treball cooperatiu en una unitat didàctica sobre ioga i control de la respiració

Mariona Garcia Martínez

*baix*, el primer dia hi ha 1 nen/a i a l'últim, ningú. Tot sembla apuntar una millora, malgrat que hi hagi hagut 7 persones que no hagin fet l'acció a l'últim dia.



Gràfic 7. Gràfic del dia 1, amb relació a la pregunta: com fa la postura del gos cap avall?

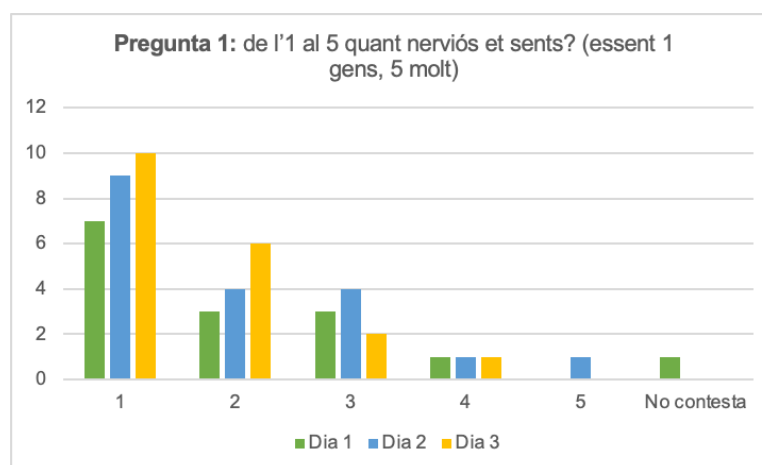


Gràfic 8. Gràfic del dia 3, amb relació a la pregunta: com fa la postura del gos cap avall?

### Millora estat d'ànim

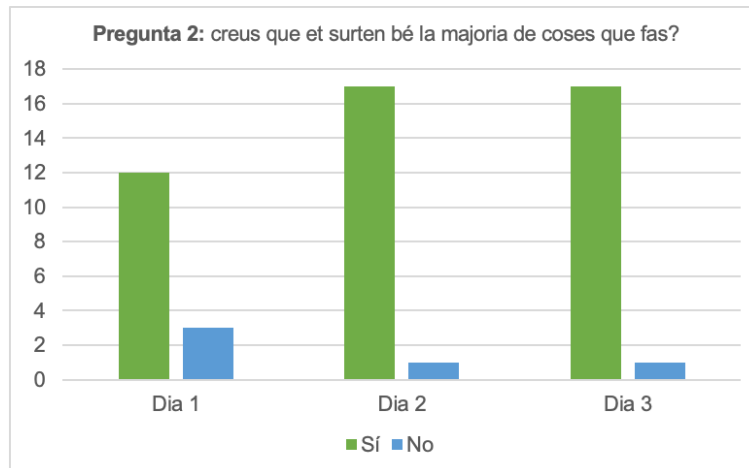
A continuació, hi ha les dades extretes del test. Per clarificar-ho i fer una anàlisi més clara i detallada dels resultats, s'ha fet un gràfic per cada pregunta a través de les respostes obtingudes.

En relació amb la primera pregunta, tal com s'observa en el *gràfic 1* el nivell de nerviosisme sembla disminuir al llarg de les sessions. El nombre d'infants que afirmen sentir-se *gens (1) o poc (2)* nerviosos augmenta a mesura que els alumnes fan sessions. Tot i això, el nombre d'alumnes que se senten més nerviosos no disminueix considerablement en les tres sessions.



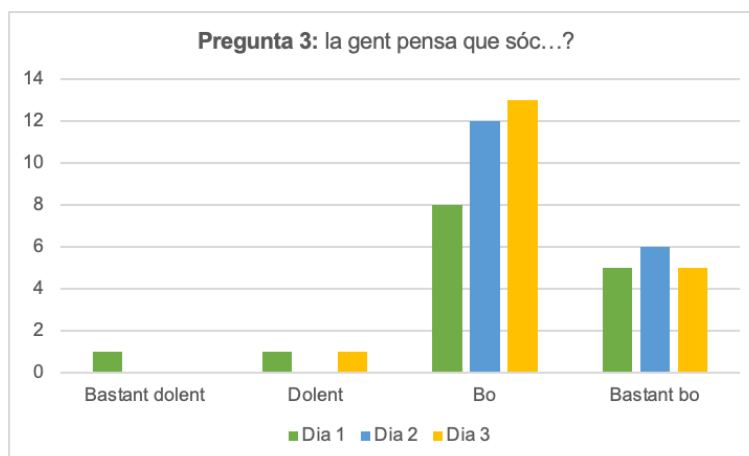
Gràfic 9. Pregunta 1 i respostes dels alumnes.

Pel que fa a la segona pregunta, en el primer dia hi ha tres infants que pensen que la majoria de les coses que fan *no els surten bé*. Tot i això, el nombre d'infants que els *surten bé* les coses augmenta al segon dia i es manté fins al tercer.



Gràfic 10. Pregunta 2 i respostes dels alumnes.

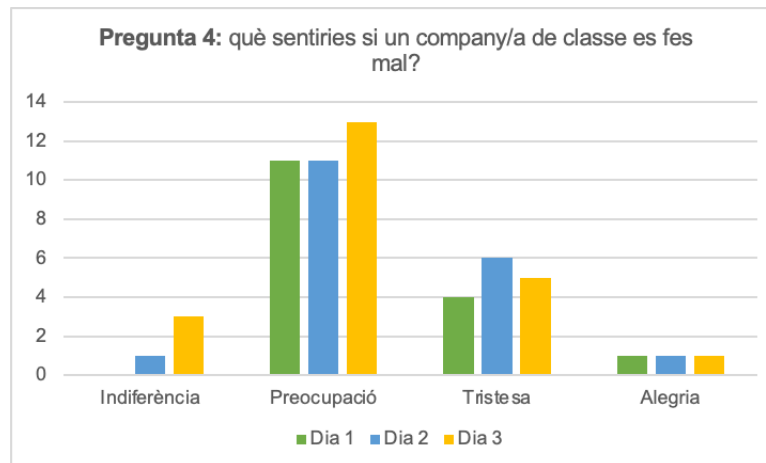
En la tercera pregunta, podria semblar que hi ha hagut una millora considerable del primer dia fins a l'últim. Tot i això, sembla apuntar que aquest augment d'infants que pensen que són *bons* es pot deure a l'augment d'assistència en els dos darrers dies. D'aquesta manera, els infants que pensen que són *bastant bons* o *dolents*, no varia gaire respecte dels altres dies.



Gràfic 11. Pregunta 3 i respostes dels alumnes.

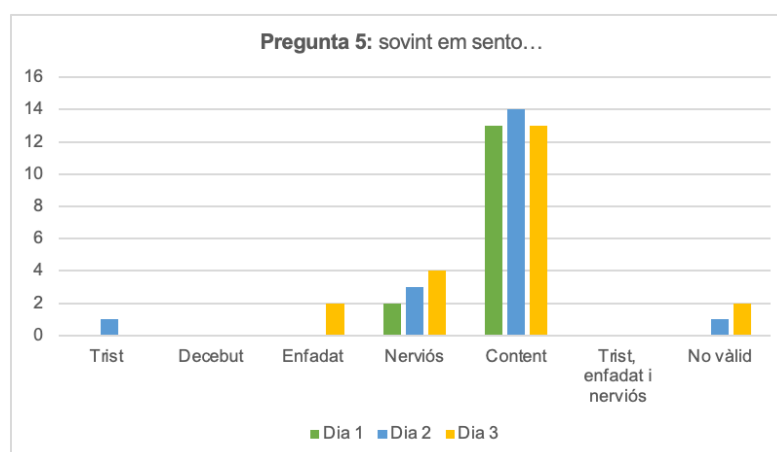
Les respostes d'aquesta pregunta es mantenen força del primer dia fins a l'últim. Malgrat això, en l'últim dia hi ha 3 infants que semblen pensar que sentirien

indiferència si algun company/a de classe es fes mal, a diferència dels dos primers dies. Per altra banda, l'emoció de la tristesa davant un fet com aquest sembla augmentar al llarg dels dies, com la preocupació, fet que es podria atribuir a una major assistència els últims dos dies.



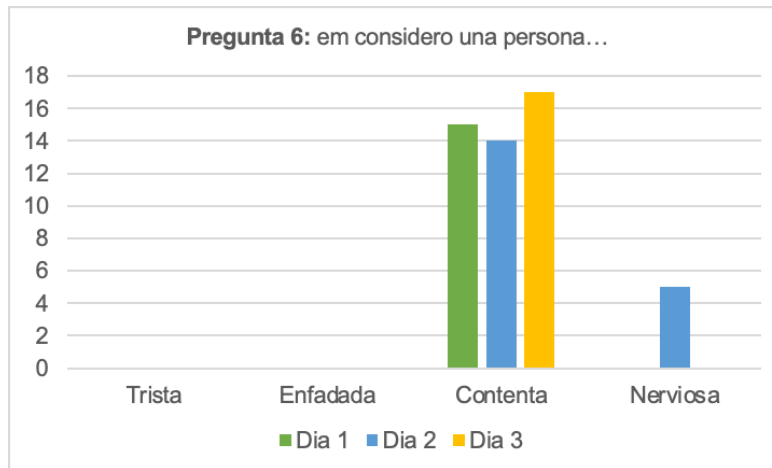
Gràfic 12. Pregunta 4 i respostes dels alumnes.

En la pregunta cinc, els infants que se senten contents augmenten de forma no lineal; el primer dia n'hi ha 13, i el tercer, 15. Succeeix un fet similar amb els nens i nenes que se senten nerviosos, ja que augmenten de 2 fins a 6. A l'últim dia, hi ha dos alumnes que se senten enfadats, emoció amb qui ningú s'havia identificat fins a l'últim dia. Per altra banda, hi ha hagut 3 respostes no vàlides.



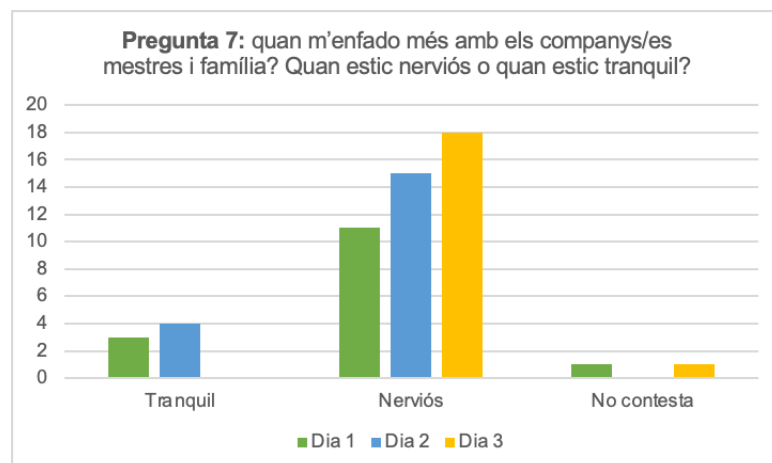
Gràfic 13. Pregunta 5 i respostes dels alumnes.

La majoria d'infants s'identifiquen com a persones *contentes* en totes les sessions. Tot i això, en el segon dia 5 alumnes expressen que es consideren persones *nervioses*, a diferència del primer i últim dia.



Gràfic 14. Pregunta 6 i respostes dels alumnes.

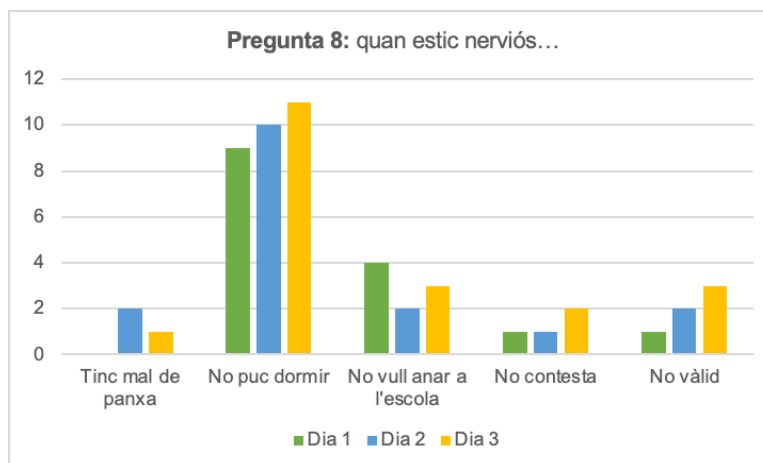
La majoria d'infants responen que s'enfaden més quan estan nerviosos que no pas quan estan tranquils. Malgrat això, al primer i segon dia hi ha pocs infants que expressen que s'enfaden més quan estan tranquils, tal com es pot observar en el *gràfic 7*.



Gràfic 15. Pregunta 7 i respostes dels alumnes.

En l'última pregunta, es pot observar que els alumnes que no poden dormir quan estan nerviosos, passen de 9 a 11 l'últim dia. Així com tenir mal de panxa, que al primer dia ningú ho atribueix als nervis, però en el segon dia hi ha dues persones

que sí, i en l'últim una. O anar a l'escola, hi ha nens i nenes que no volen anar-hi quan estan nerviosos; més concretament, en el gràfic s'observa que al primer dia afirmen que els passa a 4 infants, el segon, 2 i a l'últim 3.



Gràfic 16. Pregunta 8 i respostes dels alumnes.

### Millora treball cooperatiu

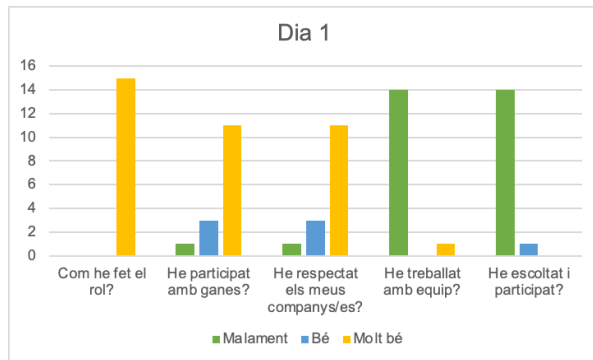
Amb relació als gràfics que tenim a continuació, tots els infants (segons els assistents d'aquell dia) perceben que **fan el seu rol molt bé** els dos dies.

Pel que fa a l'ítem sobre **he participat amb ganes**, sembla millorar del primer dia a l'últim. En aquest sentit, al primer dia hi ha 3 alumnes que fan *bé* aquest ítem i un que *malament*, i a l'últim dia tota la classe ho fa *molt bé*. Quant a **he respectat els meus companys/es** el primer dia 11 infants ho fan *molt bé*, en comparació amb l'últim dia que n'hi ha 15. Encara que infants que ho facin *bé*, n'hi ha 3 al primer dia, i 4 al tercer. Malgrat això, a l'última sessió no hi ha cap nen/a que faci aquest ítem *malament*, a diferència del primer dia, com s'observa en les *gràfiques 17 i 18*.

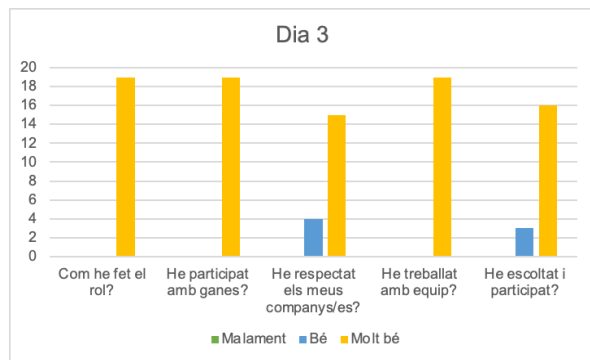
L'ítem sobre **he treballat amb equip** sembla mantenir-se força, de fet, millora respecte del primer dia, ja que un infant que li havia costat en la segona sessió (*malament*), a la quarta ho millora i tothom aconsegueix treballar en grup. Els gràfics en relació amb **he escoltat i participat** semblen indicar que el tercer dia, 2 alumnes més que el primer dia ho fan *bé* i, per tant, el nombre d'alumnes que ho fan *molt bé* disminueix respecte del primer dia.

L'anàlisi de la millora de la consciència corporal i l'estat d'ànim tot emprant el treball cooperatiu en una unitat didàctica sobre ioga i control de la respiració

Mariona Garcia Martínez



Gràfic 17. Respostes de l'autoavaluació feta pels alumnes el primer dia.



Gràfic 18. Respostes de l'autoavaluació feta pels alumnes el primer dia.

A part de la informació que ens dona l'autoavaluació dels diferents grups, també tenim les observacions de la mestra (veure *annex 5*) que ha fet de cada grup, així com de forma més global pel que fa al conjunt d'infants.

La docent expressa que generalment, els diferents grups treballen en equip i s'ajuden. Els grups es mostren motivats i tenen ganes d'assolir els objectius de cada tasca. Malgrat això, els nens i nenes la majoria de vegades no fan ús dels rols i, per tant, els costa seguir-los.

La docent també comenta que hi ha un grup es mostra molt poc autònom. Per altra banda, expressa que alguns grups necessiten atenció i reforç constant.

## Nivell 2: Resultats de la intervenció docent

L'anàlisi de la intervenció docent s'ha fet mitjançant les observacions del mestre tutor en la segona sessió. El mestre expressa que el to de veu i l'expressió corporal de la practicant són adequats. També afirma que té en compte l'atenció individualitzada que requereix una alumna (amb pèrdua greu auditiva - portadora d'un implant coclear-). D'aquesta manera, s'assegura que hi senti i li ofereix la possibilitat de posar-se l'emissora FM per facilitar-li tota aquella informació auditiva que pot rebre la resta amb més facilitat.

Per altra banda, al pati el mentor comenta que els grups treballen bé, tot i que cal anar passant pels diferents grups perquè la majoria tenen dubtes i es mostren insegurs; expressa que costa donar l'abast a tots els grups.

En relació amb la practicant el mentor explica que se la veu una mica nerviosa, però a la vegada decidida. La seva intervenció en un conflicte també és encertada, ja que un grup no fa el que toca i ho resol amb fermesa, així doncs, el grup respon bé.

Quant a l'anàlisi de les gravacions, s'ha pogut observar que els primers dies la practicant tendia a donar molta informació als alumnes. Llavors, s'observa que a poc a poc, va donant pautes més senzilles als infants i molt més concretes, com s'observa clarament en la gravació del tercer dia; així mateix, les activitats a mesura que passen les sessions també són més senzilles i pràctiques.

Quant a la gestió del grup, a la segona sessió se la veu atabalada, ja que no dona l'abast a passar per tots els grups quan requereixen ajuda o feedback. Al llarg de les sessions això canvia, tal com la disposició dels infants a l'espai. Més concretament, a l'últim dia se la veu més tranquil·la i té temps de passar per tots els grups sense problema. Tot i això, els infants continuen demanant atenció per part seva i feedback o reforç constantment.

Altrament, la docent sempre ha intentat explicar els objectius a assolir a cada sessió al principi de tot, així com explicar els diferents reptes a realitzar i l'escalfament.

Quant a la relaxació, o tornada a la calma, hi ha dies que la docent decideix no desenvolupar-la.

### *Nivell 3: Resultats del diari de camp*

Per fer una anàlisi qualitativa més acurada del diari de camp s'ha buscat els tòpics més freqüents al llarg de cada dies en què es va desenvolupar la unitat didàctica. Així doncs, els temes més recurrents que trobem en les sessions són: l'estat emocional de la docent, i la gestió del temps i del grup (veure a l'*annex 7*).

Pel que fa a l'*estat emocional de la docent*, es mostra força nerviosa en les dues primeres sessions, per contra, en l'última expressa sentir-se molt més tranquil·la. Tot i això, en tres ocasions comenta que la sessió no ha sortit com esperava, fets que s'acompanyen d'una sensació o actitud derrotista, com ella mateixa explica en el diari.



Quant a la *gestió del temps i del grup*, en el diari s'explica que en la gestió del grup de la segona sessió (1r dia a la tarda), resulta complicada perquè els diferents grups es mostren poc autònoms i recurrent molt a la docent. Per altra banda, en relació amb la gestió del temps la docent comenta que abans d'iniciar la sessió algun dia havien de fer altres tasques (canvi de lloc, resolució de conflictes, entre d'altres), que llavors reduïen el temps disponible per desenvolupar la sessió. Així doncs, comenta en el diari que sovint no s'ha acabat tot el que hi havia programat per manca de temps.

Altrament, s'interpreta que en les primeres sessions els nervis, agafen protagonisme en l'estat de la docent, tot i que aquest tema al final perd importància, ja que en l'última sessió afirma sentir-se més tranquil·la. Per contra, en les dues primeres sessions la manca de temps són un tòpic que no apareix, en canvi, agafa gran importància en les dues últimes.

## **Discussió i conclusions**

En primer lloc, pel que fa als objectius de recerca han sigut assolits a través de l'anàlisi que s'ha pogut fer de tots els instruments de recollida de dades. D'aquesta anàlisi han sorgit diverses conclusions que més endavant s'expliquen.

En segon lloc, la primera hipòtesi que es va plantejar d'un inici, s'ha pogut afirmar a través dels resultats obtinguts. De fet, els alumnes de quart han millorat progressivament la seva consciència corporal al llarg de la unitat didàctica, és així com s'ha evidenciat en l'anàlisi de les rúbriques d'avaluació dels infants. És més Fernández (2009), citat en el marc teòric, afirma que per tenir una bona consciència corporal cal treballar: el coneixement del propi cos, l'equilibri, la respiració, la relaxació, la lateralitat i l'educació de l'actitud - en relació amb la postura que s'adquireix-. Aspectes que s'han treballat al llarg dels tres dies en la realització de postures, i en la relaxació. Així doncs, a través dels resultats es pot comprovar que hi ha hagut una millora significativa i positiva en les postures de l'arbre i del gos cap avall, malgrat els nens i nenes que no les van poder fer. No es pot dir el mateix de la mitja torsió, la qual s'han obtingut unes dades molt poc significatives; potser pel fet de no haver-la pogut fer gaire gent en la quarta sessió, o perquè era una postura que tenia una dificultat massa exigent pels alumnes.

Així mateix, seguint amb la consciència corporal, la respiració conscient dels alumnes també ha millorat, tot i que no tot el que es podia esperar. És cert que a la respiració conscient només se li va dedicar una sessió i potser s'havia d'haver seguit recordant a cada sessió la seva importància i demanant als infants que hi prestessin especial atenció.

Pel que fa a l'estat d'ànim, sorprenentment ha millorat progressivament al llarg dels tres dies, fet que no esperava en tan poques sessions. Els infants cada dia s'han mostrat menys nerviosos, a excepció d'algun cas concret; també hi ha més nens i nenes que pensen de forma més positiva, ja que hi ha més alumnes que pensen que els surten bé les coses. Tanmateix, augmenta positivament la percepció que tenen d'ells/es mateixos com a persones; és a dir, els nens i nenes que pensen que són bons o bastant bons, augmenten en el segon i tercer dia respecte del primer.

Resultats que encaixen amb el que afirmen Jiménez et al. (2008): les persones que realitzen alguna pràctica motriu es perceben amb una major salut, menor estrès i millor estat d'ànim. Així mateix, com el que comenta Rovira et al. (2014) que les PMI “desempeñan una función emancipadora porque estimulan emociones positivas y mejoran el estado de ánimo” (p.122).

Quant al treball cooperatiu, no hi ha gaire dades objectives per afirmar que ha sigut un bon mètode de treball, ja que ha estat avaluat pels alumnes i hi ha poques observacions al respecte per part de la practicant. Tot i això, si comptéssim que els infants han sigut objectius del tot, hi ha una gran millora del primer dia a l'últim en tots els aspectes avaluats del treball cooperatiu. És més, els grups podrien haver establert relacions responsables que els motivessin a esforçar-se en les tasques, a progressar i a tenir un bon desenvolupament cognitiu i social (Johnson, Johnson i Holubec; Johnson, Johnson i Smith; citat per Fernández i Velázquez, 2005).

Respecte la segona hipòtesi ha estat corroborada; vist els resultats del treball cooperatiu i de l'estat d'ànim els infants aconsegueixen estar millor amb ells/es mateixos a mesura que passen els dies, així com amb els companys/es com es mostra en els resultats del treball cooperatiu.

Fent referència a la tercera hipòtesi, s'observa que també és afirmativa, ja que la intervenció docent és determinant perquè els infants realitzin les tasques de la unitat didàctica. També, la seva manera de fer ha ajudat que els infants es mostressin motivats i amb ganes d'aprendre, facilitant un clima agradable entre tots. Sembla que la intervenció de la docent és positiva, tot i que, la manca de temps ha sigut un factor que potser l'ha limitat i no l'ha deixat fer tot el que tenia programat. Tot i això, la practicant s'adapta al temps que té i cada vegada fa les sessions més senzilles i concretes, vist l'experiència dels dies. Altrament, poques vegades té temps de fer relaxació al final de la sessió, aspecte que fa pensar que: potser si els infants a cada sessió haguessin fet més relaxació, el seu estat d'ànim potser hauria millorat més.

L'estudi ha tingut principalment dues limitacions. Penso que la primera ha sigut la manca de temps, la qual ha privat de més pràctica i més variada als infants. La segona, potser ha sigut la dificultat de recollida de dades, ja que és difícil recollir tot

el que passa a l'aula a la vegada que fas de docent i has de procurar atendre a tothom i que tot vagi en la línia que vols. A més, a l'aula he pogut comprovar que gairebé res surt tal com esperes o t'havies imaginat d'un inici.

Per últim, si em tornés a plantejar tornar a implementar la unitat didàctica canviaria alguns aspectes. Crec que l'excés de material i informació al principi van ser un inconvenient, i llavors em vaig adonar que menys i de més qualitat era millor. Per tant, proporcionaria als infants poques tasques i molt concretes, també intentaria desenvolupar-les amb més sessions. Per altra banda, la recollida de dades procuraria que fos més sistemàtica, encara que en el dia a l'aula sigui complicat.

## Referències documentals

Alonso, A. (2019). *Análisis sobre el impacto emocional de la práctica de yoga, en el alumnado de educación primaria, durante las clases de educación física*. [Treball de fi de Grau, Universidad de Valladolid]. <https://core.ac.uk/download/pdf/250407178.pdf>

Birkel, D.A., Edgren, L. (2000). Hatha yoga: improved vital capacity of college students. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 6, (6), 55-63. [https://www.researchgate.net/publication/12252140\\_Hatha\\_Yoga\\_Improved\\_vital\\_capacity\\_of\\_college\\_students](https://www.researchgate.net/publication/12252140_Hatha_Yoga_Improved_vital_capacity_of_college_students)

Buitrago, J.A. (2013). *La reeducación psicomotriz: una estrategia para mejorar la acuaticidad del jugador de hockey subacuático*. [Treball de fi de Grau, Universidad libre de Colombia]. [LA REEDUCACIÓN PSICOMOTRIZ - Universidad Librehttps://repository.unilibre.edu.co/handle](https://repository.unilibre.edu.co/handle/LA_REEDUCACION_PSICOMOTRIZ_-_Universidad_Libre)

Butzer, B., Ebert, M., Telles, S., Khalsa, S.S. (2015). School-based Yoga Programs in the United States: A Survey. *Advances in Mind-Body Medicine*, 29, (4), 18-26. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4831047/pdf/nihms-749696.pdf>

Felver, J.C., Butzer, B., Olson, K.J., Smith, I.M., Khalsa, S.S. (2015). Yoga in Public School Improves Adolescent Mood and Affect. *Contemp School Psychol*, 19, (3), 184-192. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s40688-014-0031-9.pdf>

Fernández, D. (2009). El esquema corporal en niños y niñas. *Innovación y experiencias educativas*, (14), 1-14. [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_14/DAVID\\_FERNANDEZ\\_1.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/DAVID_FERNANDEZ_1.pdf)

Fernández, J., Velázquez, C. (2005). *Desafíos físicos cooperativos: retos sin competición para las clases de Educación Física*. Wanceulen Editorial Deportiva, SL. <https://cutt.ly/gUX0BSQ>

Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata. [https://www.researchgate.net/publication/39400325\\_Flick\\_U\\_2004\\_Introduccion\\_a\\_la\\_investigacion\\_cualitativa\\_Madrid\\_Morata](https://www.researchgate.net/publication/39400325_Flick_U_2004_Introduccion_a_la_investigacion_cualitativa_Madrid_Morata)

Goldberg, L. (2004). Creative Relaxation: A Yoga-Based Program for Regular and Exceptional Student Education. *The International Journal of Yoga Therapy*, 1, (14), 68-78.

<https://www.creativerelaxation.net/single-post/2004/01/01/Creative-Relaxation-A-Yoga-Based-Program-for-Regular-and-Exceptional-Student-Education>

Jiménez, M.G., Martínez, P., Miró, E., Sánchez, A.I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, (1), 185-202.  
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33780113.pdf>

Johnson, D.W., Johnson, R.T., Holubec, E.J. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Editorial Paidós.  
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/1626-2019-03-15-JOHNSON%20E%20aprendizaje%20cooperativo%20en%20el%20aula.pdf>

Latorre, A. *La investigación-acción: conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Graó.  
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>

López, V., Eberle, T. (2003). Utilizar los juegos para aprender a resolver conflictos. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 10, 41-51.  
[https://www.researchgate.net/publication/39154394\\_Utilizar\\_los\\_juegos\\_para\\_aprender\\_a\\_resolver\\_conflictos](https://www.researchgate.net/publication/39154394_Utilizar_los_juegos_para_aprender_a_resolver_conflictos)

Munarriz, B. (1992). Técnicas y métodos en investigación cualitativa. *Metodología educativa*, 101-116.  
<https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/8533/CC-02art8ocr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PF, K., Partini, N. (2018). The implementation of Yoga Teaching in Improving Elementary School Students' Learning Concentration. *ICSE 2017: 2nd International Conference on Sociology Education*, 2, 149-155.  
<https://www.scitepress.org/Papers/2017/71060/71060.pdf>

Romero, M.E., Jimeno, J.F. (2007). Yoga y EPOC: Abordaje desde las técnicas respiratorias. *Medicina naturista*, 1, (1), 30-35. [Yoga y EPOC: abordaje desde las técnicas respiratorias](#)

Rovira, G., López, V., Lagardera, F., Lavega, P., March, J. (2014). Un viaje de exploración interior: emociones y estado de ánimo en la práctica motriz introyectiva. *Educatio siglo XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 32, (1), 105-125. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/39354/1/159471.pdf>

Rovira, G., López, V., Lavega, P., Mateu, M. (2014). Las emociones en las prácticas motrices de atención plena. *REOP: Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25, (2), 111 - 126. <http://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/13523/12240>

Stake, R.E. (1999). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Investigacion-con-estudios-de-caso.pdf>

Vila, A., Casals, P., Guijosa, C. (2014). Un proyecto innovador con retos físicos cooperativos y herramientas telemáticas cooperativas: "hormigas cooperativas". *Revista de Educación Física para la paz*, (9), 53-62. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4746827>

## Annexos

### Annex 1. Unitat didàctica sobre ioga i control de la respiració

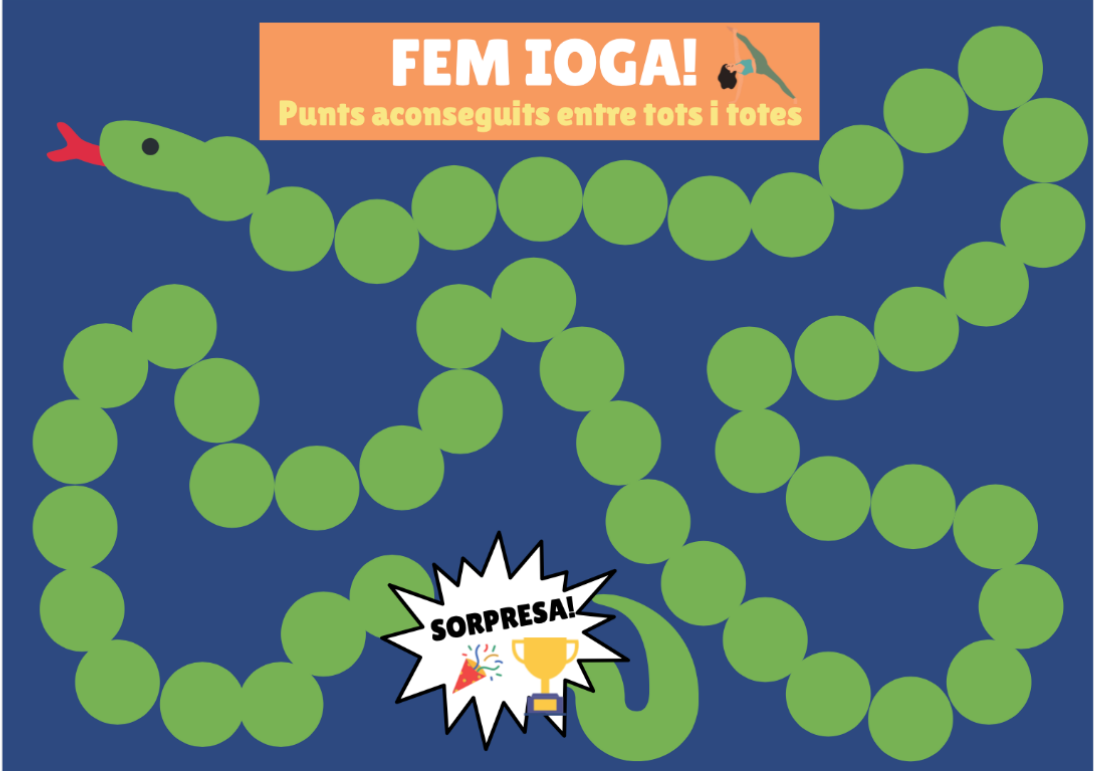
<b>Sessió 1: Què és el ioga?</b>	
<b>Curs:</b> 4t de primària	<b>Temps:</b> 30 min
<b>Objectius didàctics:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Explicar què és el ioga des de la seva experiència.</li><li>- Expressar els seus coneixements vers el ioga de forma oral i a través de les TAC.</li></ul>	
<b>Àmbits, competències i continguts:</b>	
<p><i>Àmbit lingüístic:</i></p> <p><b>Dimensió comunicació oral</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Competència 3.</b> Interactuar oralment d'acord amb la situació comunicativa utilitzant estratègies conversacionals.</li></ul> <p><u>Continguts:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Interacció amb el grup o mestre per expressar quelcom relacionat amb el ioga (coneixement previ, experiència, dubte, etc.).</li><li>- Interès, respecte i audició reflexiva davant les intervencions dels altres.</li><li>- Normes que regeixen la interacció oral: torn de paraula, to de veu, respecte pels altres.</li></ul> <p><i>Àmbit d'Educació Física:</i></p> <p><b>Dimensió hàbits saludables</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Competència 4.</b> Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.</li></ul> <p><i>Àmbit digital:</i></p> <p><b>Dimensió tractament de la informació i organització dels entorns</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Competència 5.</b> Construir nou coneixement personal mitjançant estratègies de tractament de la informació amb el suport d'aplicacions digitals.</li></ul>	
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 18 tauletes</li><li>- Pissarra digital (PDI)<ul style="list-style-type: none"><li>- Enllaç vídeo: <a href="https://www.youtube.com/wat">https://www.youtube.com/wat</a></li></ul></li></ul>	<b>Organització de l'espai i l'alumnat:</b> <p>La primera sessió es desenvolupa a l'aula de 4t C. Pel que fa a l'alumnat tots els nens i nenes</p>

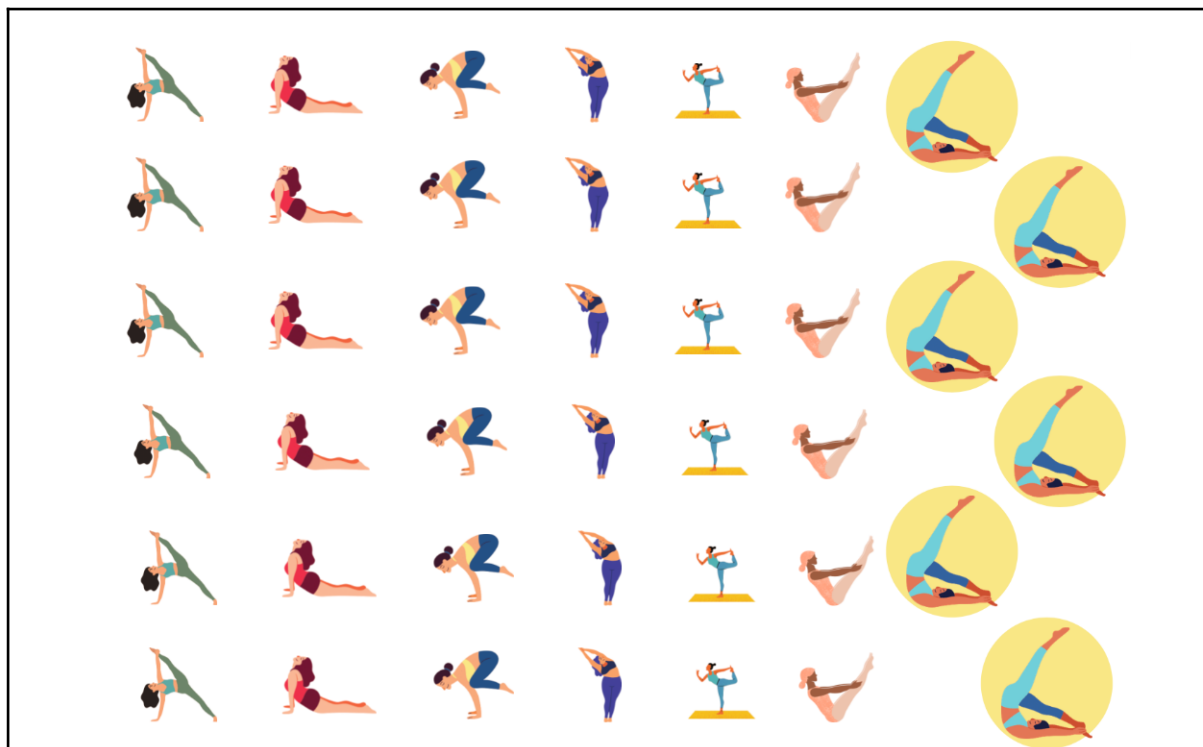


<p><a href="https://create.kahoot.it/details/d4b43679-23c3-44b9-bcab-43ba3c703a5c">ch?v=J1pVweMN6Ng</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Enllaç kahoot: <a href="https://create.kahoot.it/details/d4b43679-23c3-44b9-bcab-43ba3c703a5c">https://create.kahoot.it/details/d4b43679-23c3-44b9-bcab-43ba3c703a5c</a></li><li>- 18 test</li></ul>	<p>seuen al lloc que tenen establert.</p>
<b>Desenvolupament de l'activitat</b>	
<p>Aquesta primera sessió que s'ha dissenyat és molt curta. Està pensada per introduir i evidenciar els coneixements previs de l'alumnat vers la unitat didàctica que duran a terme relacionada amb el ioga.</p> <p>Així doncs, en primer lloc, la mestra demana als infants què saben del ioga, és a dir, si saben què és, què els ve el cap quan senten la paraula ioga, etc. Llavors, la mestra apunta totes les idees que sorgeixen a la pissarra per tal de fer una mena de pluja d'idees sobre els coneixements previs en relació al ioga. A continuació, es parla sobre els aspectes que han sortit, tot i que la mestra no afirma res al respecte del què han comentat els nens i nenes, ja que acte seguit visualitzen un vídeo per aclarir-ho.</p> <p>Els alumnes miren el vídeo sobre què és el ioga i tot el que inclou, per després realitzar un kahoot curt amb preguntes relacionades amb el vídeo. Així doncs, després de la visualització, es parla una mica sobre què és el ioga i els infants poden expressar dubtes, coneixements nous, previs, fer comentaris, etc. Una vegada, s'ha parlat una mica del tema, els alumnes ja poden començar a fer el kahoot, el qual ens serveix per evidenciar què han après al vídeo i quins coneixements tenen ara sobre aquesta pràctica. A més, també és una eina per ressaltar allò més important del vídeo i comentar-ho en gran grup. Un cop finalitzat el kahoot, la mestra fa un breu resum sobre què és el ioga i els convida a establir diàleg aprofitant si tenen dubtes, curiositats o preguntes; a través d'aquesta dinàmica es tanca la introducció de la temàtica de la unitat didàctica.</p> <p>Tot i això, per últim, els nens i nenes omplen un test elaborat per mi i validat pel tutor de la facultat amb l'objectiu d'avaluar i conèixer el seu estat d'ànim abans de començar a practicar ioga.</p>	

<b>Sessió 2: Comencem a entrenar la respiració!</b>	
<b>Curs:</b> 4t de primària	<b>Temps:</b> 2h
<b>Objectius motors:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Aconseguir moure el vaixell mitjançant la respiració sense perdre'n el control.</li><li>- Aconseguir controlar la respiració mentre sona la música.</li><li>- Ajustar el propi cos per tal de reproduir les diferents postures de ioga de les targetes.</li><li>- Aconseguir relaxar les diferents parts del cos indicades per la mestra.</li></ul>	

<b>Objectiu didàctic:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Identificar la respiració conscient.</li><li>- Experimentar el procés de respiració conscient.</li><li>- Reproduir de forma ajustada 3 postures de ioga de les targetes (arbre, mitja torsió i gos cap avall).</li></ul>	
<b>Àmbits, competències i continguts:</b>	
<p><i>Àmbit d'Educació Física:</i></p> <p><b>Dimensió activitat física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Competència 1.</b> Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.</li><li>• <b>Competència 2.</b> Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.</li></ul> <p><u>Continguts:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Control de la respiració en els diferents reptes i realització d'asanes.</li><li>- Adequació de la postura a les diferents necessitats motrius.</li><li>- Elaboració d'un control motriu i domini corporal.</li><li>- Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències en el nivell de l'habilitat.</li></ul> <p><i>Àmbit d'Educació en Valors:</i></p> <p><b>Dimensió interpersonal</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Competència 5.</b> Aplicar el diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions entre les persones.</li><li>• <b>Competència 6.</b> Adoptar hàbits d'aprenentatge cooperatiu que promoguin el compromís personal i les actituds de convivència.</li></ul>	
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 6 tauletes</li><li>- 19 fulls blancs</li><li>- Altaveu</li><li>- Música: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c5P_awdbVuA">https://www.youtube.com/watch?v=c5P_awdbVuA</a></li><li>- Repte 1 (6 còpies)</li><li>- Repte 2 (6 còpies)</li><li>- 6 llapis</li><li>- 19 esterilles</li><li>- 6 sobres (1 per grup) amb les targetes de les postures</li></ul>	<b>Espai:</b> pista del pati de l'escola o aula comuna i passadís (en cas de mal temps)

- Coavaluació de grup (6 còpies)	
<b>Activitat d'escalfament</b>	
<p>Per començar, es fa l'explicació de la sessió i seguidament un joc d'escalfament per formar els grups cooperatius prèviament formats per la mestra.</p> <p>Es recorda als infants que treballarem el ioga i es comenten aquells aspectes més rellevants de la seva pràctica. Així doncs, es recorda que el ioga és una filosofia de vida que té en compte el cos íntegrament, és a dir, des d'una vessant física, mental i espiritual. També es fa èmfasi en la importància de la respiració en la realització del ioga, i de la consciència del nostre cos i ment. Seguidament, s'explica als nens i nenes que es treballarà a partir de reptes físics cooperatius (com ja estan acostumats) per grups de 3 o 4 persones. Però per fer-ho més motivador, es dona als infants un taulell amb caselles buides i en l'última casella hi ha escrit: sorpresa. Així doncs, s'explica a l'alumnat que tota la classe, és a dir, tots els grups han de superar els diferents reptes per aconseguir punts i arribar a la sorpresa final. Cada punt o "yogui" val un punt, excepte els grocs que en valen 2. A cada repte es dóna dos punts extras al grup que ho ha fet millor segons el mestre/a.</p> <p>El taulell i els punts són els següents:</p> 	



Després d'explicar el funcionament del taulell i dels punts, s'anomenen i s'expliquen els rols de cada membre del grup i es comparteixen els objectius que m'agradaria que assolissin en aquella sessió (bàsicament control de la respiració). Posteriorment, s'explica el joc d'escalfament.

El joc d'escalfament consisteix a córrer per tota la pista amb una música relacionada amb animals ([https://www.youtube.com/watch?v=c5P\\_awdbVuA](https://www.youtube.com/watch?v=c5P_awdbVuA)). Llavors, cada vegada que la mestra diu un animal els alumnes s'han de desplaçar imitant-lo, per exemple: si es diu ocell, hauran de desplaçar-se movent els braços com si volessin, si es diu cangur, saltant, etc. Els animals que s'anomenaran seran: cangur, ocell, elefant, granota i gat. D'aquesta manera, els infants comencen movent-se i escalfant els diferents grups musculars que després mouran en les diferents postures. Finalment, la música s'afluixa i la consigna és que quan la música pari s'hauran d'estirar a terra amb els ulls tancats. Mentrestant es relaxen, se'ls posa un gomet al front per tal de formar els grups cooperatius prèviament formats pel mestre. Una vegada tothom té un gomet, amb un to de veu baix se'ls explica que poden obrir els ulls i aixecar-se a poc a poc. També se'ls comunica que han de trobar a les persones que tenen el mateix gomet que ells/es, però sense poder dir res ni fer cap so. Una vegada s'hagin trobat els 6 grups, ja es pot començar la part de desenvolupament de la sessió.

### Activitat desenvolupament

La mestra llegeix els reptes en veu alta i explica el què s'espera en cadascun d'ells. En el primer cas, es demana als infants que han de tenir molt present i fer bé la respiració tal com explica el repte, per aconseguir que el vaixell no caigui de la panxa i pugui navegar amb l'ajuda de la brisa marina.

En el segon, es demana als infants que es centrin en la seva respiració i comptin bé quantes respiracions tenen temps de fer fins que s'acabi la música.

Els infants, per grups, es reparteixen els rols i comencen a llegir i realitzar els reptes cooperatius que se'ls faciliten. Els reptes són els següents:

### Repte 1:

## REPTE 1: NAVEGUEM

Entre tots heu d'aconseguir fer de brisa marina amb la vostra respiració per tal de fer moure cada vaixell. Però, **COM** ?

- 1** Fer **1** vaixell de paper per persona. No cal dir que si algú necessita ajuda, com a bon equip us ajudareu.
- 2** Estirar-se a terra de panxa enlaire i col·locar el vaixell a sobre les vostres panxes. Mentre soni la música, haureu de fer de brisa marina fent

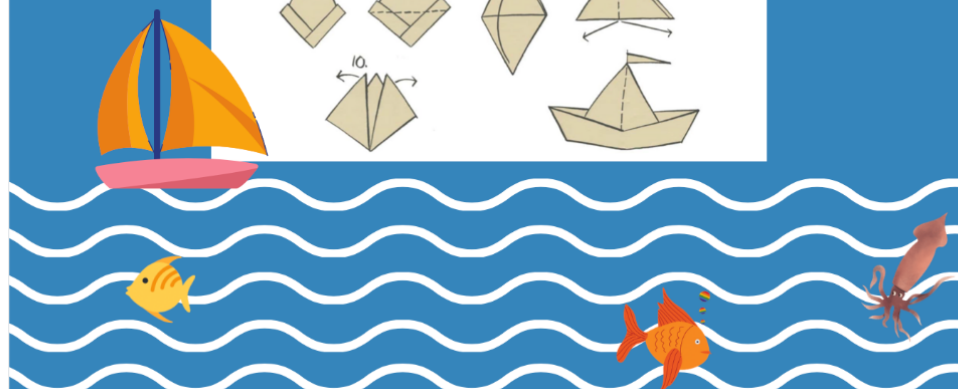
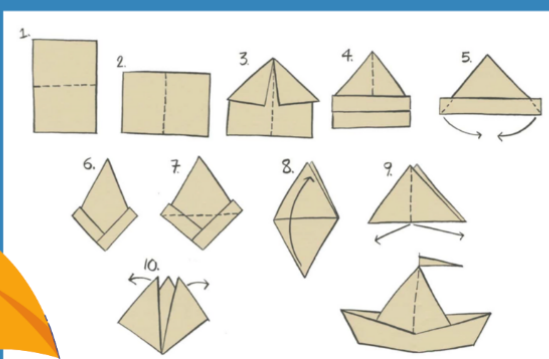
### 4 RESPIRACIONS 3 VEGADES

#### COM HEM DE RESPIRAR?

- 1. Agafem aire durant 3 segons**
- 2. Guardem l'aire 1 segon**
- 3. Deixem anar tot l'aire a poc a poc (BRISA MARINA)**

Quina de les 4 vegades heu pogut seguir la vostra respiració més fàcilment? La primera, la segona o la tercera? Per què?

## COM ES FA UN VAIXELL DE PAPER?



Mentre els infants realitzen el repte el mestre fa observacions a la llibreta. També pot recollir de forma escrita les respostes dels grups que donin al mestre oralment (per validar el repte).

### Repte 2:



**REpte 2: FEM LA HIVERNACIÓ!**

Com bé sabeu, els ossos, comencen a hivernar quan arriba el fred, i això implica que mentre dormen han de fer algunes funcions, com: **RESPIRAR**. A partir d'ara, per superar el repte us haureu d'imaginar que sou una tribu d'ossos. El vostre objectiu serà **HIVERNAR** seguint els passos següents:



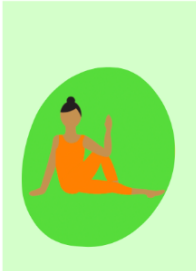
- 1** Mentre soni la música heu d'estar **ATENTS** a la vostra **RESPIRACIÓ**.
- 2** Haureu de **COMPTAR** quantes **RESPIRACIONS** heu pogut fer!  
Necessitem saber quantes vegades respiren els ossos en una dormida!

The infographic includes a large illustration of a brown bear on the right and a thought bubble on the left showing three smaller bears sleeping with 'z-z-z' symbols above them, set against a background of green pine trees.

Finalment, els infants quan han assolit aquests reptes de respiració conscient fan un seguit de postures. La mestra, l'única consigna que els dona és que tots han de fer totes les postures que hi ha al sobre i tots han de ser fotografiats a cada postura. Cada grup s'organitza i es gestiona de la manera que vol per aconseguir-ho.

L'alumnat fa 3 postures, que es repetiran al llarg de les sessions. Tot i això, les postures a cada sessió s'ajustaran al nivell de cada grup cooperatiu per tal d'anar millorant a cada sessió segons les possibilitats de cada individu.

Les postures d'aquesta sessió seran les següents:

	<b>ARBRE</b>		<b>GOS CAP AVALL</b>
	<b>MITJA TORSIÓ</b>		

De totes maneres, si els infants els sobre temps, hi haurà més targetes amb postures per realitzar.

*Adaptació:*

Hi ha un grup que té més postures a realitzar, les quals no requereixen estar de peu. Aquestes postures estan pensades perquè les pugui fer un infant que ha sigut operat dels peus a l'estiu.

Els reptes els pot fer amb normalitat, però les postures finals millor que faci algunes de les altres que li proposo. Algunes de les postures són: el nen, el gat, la vaca i apanasana. D'aquesta manera, la seva tasca és la mateixa que la de tots els infants, però amb unes postures diferents.

---

**Activitat tornada a la calma**

Per tornar a la calma, els infants s'estiren panxa enlaire i la mestra els aconsella que tanquin els ulls, mentre comença a parlar-los amb un to de veu molt fluix. Per seguir amb el fil de la sessió, la mestra els diu que s'imaginin que són ossos del bosc que estan estirats a terra hivernant. De mica en mica, la mestra amb aquesta dinàmica introdueix totes les parts del cos dels alumnes, per tal que en prenguin consciència. Per aconseguir-ho, s'empra el recurs de "la sensació de pesar". És a dir, després de fer una petita introducció (esmentant que són ossos que fan la hivernació) la mestra comenta que de mica en mica, anirà esmentant algunes parts del cos i ells/es s'hauran d'imaginar que aquestes els pesen molt.

El diàleg de la mestra (després de la introducció) pot ser: *relaxem tots els músculs del cos, i ara de mica en mica ens anirem centrant en cada part del cos... Fixeu-vos en el braç dret, i imagineu-vos que de sobte us comença a pesar molt, com si tinguessiu un sac de sorra a sobre, i cada vegada us pesa més, i més... fins que de cop us el treuen i deixa de pesar... Ara imagineu-vos que s'us ha assegut algú a la cama dreta, i ens comença a pesar molt i molt...i cada vegada pesa més...fins que*

*de cop la persona s'aixeca i ja no pesa gens. Ara sento que tot el cos flota.* I així anar seguint, fins arribar a anomenar totes les parts del cos més rellevants (braços, mans, cames, peus, panxa, pit, coll i cap). Per acabar, la mestra els demana que comencin a obrir els ulls a poc a poc i fa una breu valoració de la sessió. Al final, l'alumnat pot afegir quelcom que cregui convenient, tot respectant els torns de paraula.

Finalment, els infants valoraran el treball cooperatiu de la sessió com a grup a través d'una graella senzilla i atractiva.

#### **Condicions d'organització:**

Els alumnes treballen per grups cooperatius (heterogenis) fets per la mestra. De fet, hi ha 5 grups de 3 persones, i un de 4. Aquests grups al llarg de totes les sessions treballen autònomament gràcies a les indicacions de cada repte. La mestra és un guia que acompanya a l'alumnat, dona feedback i valida els diferents reptes.

#### **Condicions de realització:**

Els diferents grups realitzen els reptes per grups a la pista de dalt del pati, si fa bon temps (si no plou ni fa massa fred); sinó es realitza a l'aula comuna i passadís de davant de l'aula.

Perquè els infants tinguin espai, la mestra pugui controlar a tots els grups, i a la vegada atendre'ls a tots, els diferents grups es disposen separadament ocupant només el mig camp de la pista.

### **Sessió 3: Comencem a ser conscients del nostre propi cos!**

**Curs:** 4t de primària

**Temps:** 2h

#### **Objectius motors:**

- Aconseguir centrar l'atenció en els músculs que estan en tensió durant les postures de ioga per tal d'omplir la fitxa i ser conscients del propi cos.
- Ajustar el propi cos per tal de reproduir les 3 postures de ioga de les targetes.
- En la relaxació aconseguir centrar l'atenció a cada part del cos indicada per la mestra.

#### **Objectiu didàctic:**

- Reconèixer la relació entre tensió, relaxació i respiració.
- Practicar la consciència corporal a través dels reptes físics cooperatius i de la relaxació.
- Identificar els músculs que estan en tensió durant les postures de ioga.

#### **Àmbits, competències i continguts:**



*Àmbit d'Educació Física:*

**Dimensió activitat física:**

- **Competència 1.** Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.
- **Competència 2.** Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.

Continguts:

- Adequació de la consciència i control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració.
- Adequació de la postura a les diferents necessitats motrius.
- Utilització de l'equilibri estàtic.
- Valoració de la pròpia realitat corporal i la dels altres.
- Elaboració d'un control motriu i domini corporal.
- Control de la respiració en els diferents reptes i realització d'asanes.

*Àmbit d'Educació en Valors:*

**Dimensió interpersonal**

- **Competència 5.** Aplicar el diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions entre les persones.
- **Competència 6.** Adoptar hàbits d'aprenentatge cooperatiu que promoguin el compromís personal i les actituds de convivència.

**Material:**

- 20 cons
  - 19 esterilles
  - 6 colors de fusta
  - 6 tauletes
  - Targetes de postures
  - Repte 3 (6 còpies)
  - Fulls de cada postura amb la musculatura
  - Altaveu
  - Música
- [https://www.youtube.com/watch?v=c5P\\_awdbVuA](https://www.youtube.com/watch?v=c5P_awdbVuA)

**Espai:** pista del pati de l'escola o aula comuna i passadís (en cas de mal temps)

**Activitat d'escalfament**

En la sessió 3, es comença fent una explicació sobre tot el que es farà, i al final els alumnes tenen un espai per demanar dubtes. Seguidament, es comença a fer les activitats d'escalfament.

La primera consisteix a "anar de safari". Per fer aquest joc s'ha de delimitar la pista en quatre parts iguals, és a dir, primer se separa el mig camp amb cons i després, els dos mig camp se separen en dos parts més. Cada espai té assignat un animal, el qual els infants han d'imitar la seva forma de caminar per desplaçar-se dins de l'espai determinat. Per exemple, si un espai representa l'espai cangur, els infants han d'anar saltant amb els peus junts mentre es desplacen per aquell espai. Però això no és tot, sinó que hi ha tres caçadors (diferenciats per pitralls) que intenten caçar els animals (nens/es), per fer-ho, els han de tocar. Quan un caçador atrapa un animal es canvien els rols.

La segona activitat tracta de relaxació, consciència corporal, i a la vegada es treballa la tensió i relaxació muscular. Els infants s'estiren a terra cadascú amb una esterilla i se'ls convida a tancar els ulls. Acompanyats d'una música relaxant i tranquil·la la mestra els parla amb un to de veu fluix i els dona una sèrie de consignes. La mestra intenta fer ús de metàfores o comparacions per tal d'ajudar a l'alumnat a imaginar-se les sensacions a experimentar. El diàleg de la mestra pot ser: *ens estirem a terra i relaxem tot el cos. Ens imaginem que és un dia que fa molt sol i estem estirats a la sorra. Mentrestant ens toca el sol a la cara, estem tranquils i tenim tot el cos ben relaxat. Ara respirem profundament gaudint d'aquest dia assolellat omplint els pulmons, i poc a poc el deixem anar... una altra vegada; ara, noteu com es relaxa el vostre cos a la platja... es relaxa tant que es comença a fondre a la sorra de la platja. Primer es fon el peu dret..., després l'esquerra, de mica en mica es fonen les cames..., i així anar fent successivament. Seguidament, la mestra es centra en cada part del cos dels alumnes i els diu per exemple: ara, de sobre noto que algú m'ha posat un glaçó a la cama i de cop l'apreto molt de l'ensurt, a continuació, em torno a relaxar amb el solet que em toca a cada part del cos...fins que de sobre xof! Em llançen una galleda d'aigua al braç dret, i el tenso molt de l'ensurt... I la història segueix fins que es fan totes les parts del cos que després estaran implicades a la pràctica que realitzaran.*

### **Activitat desenvolupament**


Els infants per grups cooperatius realitzen el tercer repte.


**Repte 3:**

## REpte 3: SOM FOTÒGRAFS!

Bona tarda nens i nenes!

Avui us proposo un nou repte! Aquest consisteix a fer les postures que teniu dins del sobre el millor que podeu per aconseguir una **SORPRESA**. Per fer-ho, us haureu de repartir aquests rols, i canviar-los cada vegada perquè tothom pugui fer totes les postures: 

<b>YOGUI</b> 	<b>FEEDBACK</b> 	<b>FOTÒGRAF/A</b> 
<ol style="list-style-type: none"><li><b>1</b> Fa una postura durant 4 segons</li><li><b>2</b> Mentre fa la postura és conscient de quins músculs estan en tensió.</li><li><b>3</b> Pinta en el dibuix els músculs que tenia en tensió durant la postura</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1</b> Ajuda a corregir la postura del yogui, si cal.</li></ol> <p>Ex. puja una mica més la cama, estira el braç...</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1</b> Fa una foto amb el yogui mentre fa la postura.</li></ol> 



**ARBRE**



**GOS CAP AVALL**



**MITJA TORSIÓ**

Cada vegada que el grup fa una postura, cada membre pinta els músculs o grups musculars que han intervingut en cada postura, és a dir, els músculs que han tensionat. D'aquesta manera, els infants hauran de prestar atenció a cada postura, i més concretament, al seu cos per poder pintar els músculs que han tensionat en cada asana.

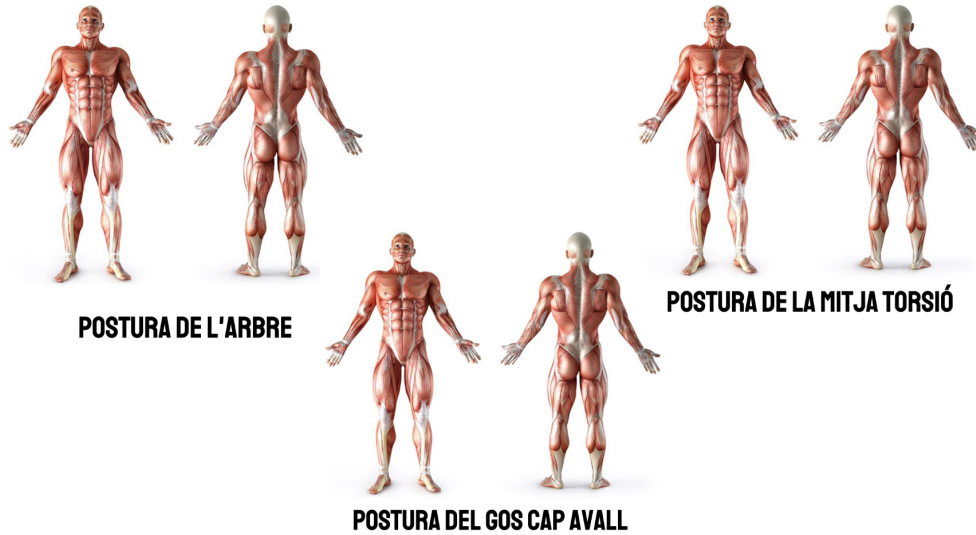
He considerat oportú fer una fitxa diferent per nens i nenes, ja que trobo que sempre s'ensenya el sistema muscular masculí i no el femení. D'aquesta manera, penso que dono l'oportunitat a l'alumnat de contemplar que som diferents. A més, les nenes podran veure el seu sistema

muscular i sentir-se identificades.

**NOM:**

## SISTEMA MUSCULAR MASCULÍ

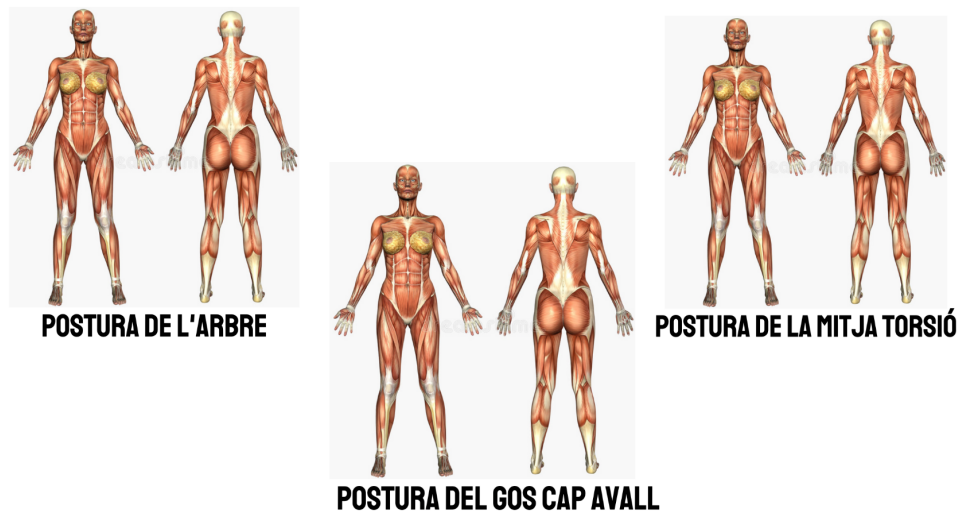
Pinta els músculs que tens en tensió durant la realització de cada postura.



**NOM:**

## SISTEMA MUSCULAR FEMENÍ

Pinta els músculs que tens en tensió durant la realització de cada postura.



Activitat tornada a la calma

Per tornar a la calma , els infants s'estiren sobre la seva esquena i es demana que les cames i braços estiguin lleugerament separats del cos. La mestra els guia per tot el seu cos perquè dirigeixin la ment a aquestes parts i les vagin relaxant de forma conscient. La mestra els diu, per exemple: *tots els músculs del cos es van afluixant lentament, cada vegada més, i més profundament... primer els braços, després, les mans, ...* I anar fent fins a anomenar totes les parts del cos. Després es demana que se centrin en la seva respiració i que respirin de forma tranquil·la, al cap d'una estona, la mestra els convida a obrir els ulls i inclinar-se per seure. Finalment, es farà una petita valoració de la sessió, i els nens i nenes omplen la rúbrica d'avaluació per grups i el test individualment.

**Condicions d'organització:**

Els alumnes treballen pels mateixos 6 grups cooperatius (heterogenis) fets per la mestra. Tots treballen autònomament gràcies a les indicacions de cada repte. La mestra és un guia que acompanya a l'alumnat, dona feedback i valida els diferents reptes.

**Condicions de realització:**

Els diferents grups realitzen els reptes per grups a la pista de dalt del pati, si fa bon temps (si no plou ni fa massa fred); sinó es realitza a l'aula comuna i passadís de davant de l'aula.

Perquè els infants tinguin espai, la mestra pugui controlar a tots els grups, i a la vegada atendre'ls a tots, els diferents grups es disposen separadament ocupant només el mig camp de la pista.

**Sessió 4: Revisem tot el què hem treballat!**

**Curs:** 4t de primària

**Temps:** 2 hores

**Objectius motors:**

- Ajustar el propi cos per tal de reproduir les 3 postures de ioga de les targetes.
- Aconseguir fer respiració conscient.

**Objectiu didàctic:**

- Establir un correcte control postural en les diferents postures.
- Crear dos reptes relacionats amb el ioga.
- Practicar la respiració conscient i la relaxació.

*Àmbit d'Educació Física:*

**Dimensió activitat física:**

- **Competència 1.** Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.
- **Competència 2.** Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.

Continguts:

- Adequació de la consciència i control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració.
- Adequació de la postura a les diferents necessitats motrius.
- Elaboració d'un control motriu i domini corporal.
- Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències en el nivell de l'habilitat.

*Àmbit d'Educació en Valors:*

**Dimensió interpersonal**

- **Competència 5.** Aplicar el diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions entre les persones.
- **Competència 6.** Adoptar hàbits d'aprenentatge cooperatiu que promoguin el compromís personal i les actituds de convivència.

**Material:**

- 19 esterilles de ioga
- Graelles de mini reptes (6 còpies)
- 6 Llapis

**Espai:** pista del pati de l'escola o aula comuna i passadís (en cas de mal temps)

**Activitat d'escalfament**

En primer lloc, s'explica als infants què han d'aconseguir a l'última sessió i què faran; és a dir, realitzar tants mini reptes com puguin per aconseguir una bona puntuació entre tots i obtenir una sorpresa final. A continuació, es fa un joc d'escalfament.

El joc, s'anomena persegueix els colors. En aquest, la mestra diu un color i els infants han de córrer a tocar quelcom d'aquell mateix color, però no es pot tocar cap element que porti posat algun alumne/a. És a dir, un jersei, per exemple, sinó que ha de ser quelcom que hi hagi al pati. D'aquesta manera, es pot evitar que els infants s'apilonin tots sobre algun nen o nena.

En acabar, els infants realitzaran un seguit de moviments i estiraments per acabar d'escalfar el cos. Per fer-ho, dirigiré aquests estiraments i ells/es em seguiran.

## Activitat desenvolupament

En aquesta última sessió perquè l'alumnat acabi de guanyar els punts que els falten per arribar a la sorpresa els proposo fer un seguit de mini reptes que els proporcionarà diferents punts.

A cada grup es facilita una graella amb els mini reptes a resoldre i les diferents puntuacions que poden aconseguir. Cadascun ha de resoldre els reptes autònomament i puntuar-se, excepte en alguns que la puntuació l'aconsellarà la mestra. A través d'aquests reptes els infants treballen el què han anat fent fins ara, de manera que tenen l'oportunitat de continuar practicant i millorar les seves habilitats tant motrius com de consciència corporal.

Membres del grup: \_\_\_\_\_



### GRAELLA DE MINI REPTES DE IOGA:



Reptes a assolir. Tots els membres del grup...	0 punts	1 punt	2 punts	3 punts
Fan la postura de l'arbre (Avisar Emili, Adam o Mariona)	Agantem menys de 8 segons i ho podríem fer millor	Agantem 8 segons i ens costa fer-ho bé	Agantem 10 segons i ho fem bé (entre 2 i 4 errors)	Agantem 10 segons fent-ho genial! (menys de 2 errors)
Ens inventem un repte de respiració conscient	Repte que no és de respiració conscient	Repte difícil	Repte de respiració tranquil	Repte ben pensat de respiració
Fan la postura del gos cap avall (Avisar Emili, Adam o Mariona)	Agantem menys de 8 segons i ho podríem fer millor	Agantem 8 segons i ens costa fer-ho bé	Agantem 10 segons i ho fem bé (entre 2 i 4 errors)	Agantem 10 segons fent-ho genial! (menys de 2 errors)
Ens relaxem i fem respiració conscient 5 MINUTS!	Parlem, molestem i no fem bé la respiració	Ens costa la respiració i la fem més de 2 minuts (No parlar, no molestar)	Ens relaxem i fem les respiracions més de 3 minuts (No parlar, no molestar)	Ens relaxem i fem la respiració 5 minuts (No parlar, no molestar)
Fan la postura del vaixell (Avisar Emili, Adam o Mariona)	Agantem menys de 8 segons i ho podríem fer millor	Agantem 8 segons i ens costa fer-ho bé	Agantem 10 segons i ho fem bé (entre 2 i 4 errors)	Agantem 10 segons fent-ho genial! (menys de 2 errors)
S'inventen tots junts una postura de ioga original i la fan	Postura mal feta	Postura coneguda	Postura original o difícil	Postura original i inventada
Fan una postura diferent. <b>MIRAR A LA LLISTA!</b>	Agantem menys de 8 segons i ho podríem fer millor	Agantem 8 segons i ens costa fer-ho bé	Agantem 10 segons i ho fem bé (entre 2 i 4 errors)	Agantem 10 segons fent-ho genial! (menys de 2 errors)
Fan una postura de ioga i apunten a un paper les parts del cos que fan més força per aguantar la postura quieta	Les parts del cos que diuen no fan força per aguantar la postura	Poques parts del cos que diuen estan fent força per aguantar la postura	La majoria de les parts del cos que diuen estan fent força per aguantar la postura	Totes les parts del cos que diuen estan fent força per aguantar la postura
<b>TOTAL:</b>				

## Activitat tornada a la calma

Per tornar a la calma es convida als alumnes a estirar-se a les esterilles de ioga i relaxar-se amb una música de Ludovico Einaudi (Una mattina- [https://www.youtube.com/watch?v=-8X\\_aMT5z0A](https://www.youtube.com/watch?v=-8X_aMT5z0A) ).

Finalment, es demana als alumnes que omplin per última vegada el test i que facin la coavaluació de la sessió. Una vegada hagin acabat, la mestra demana a l'alumnat que en un post-it apunti el què milloraria de les sessions de ioga, i en un altre, el que més els ha agradat. Els nens i nenes després d'apuntar-ho, col·loquen tots els post-its amb els seus comentaris positius a una finestra, i els què millorarien a una altra finestra. Per acabar el projecte, es fa un petit diàleg per valorar les quatre sessions.

L'últim dia, també, se'ls fa una proposta de deures (personalitzada per a cada infant). A continuació en deixo un exemple:

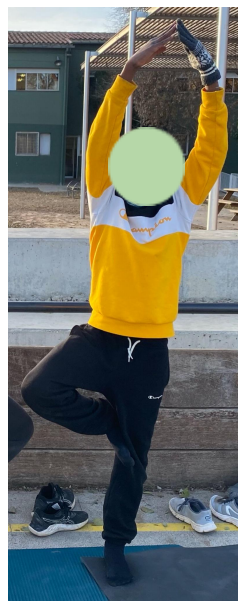
**Nom:**

**Data:**

**1**



**2**



**1. Veus alguna diferència entre la fotografia 1 i la 2?**

Sí

No

**2. Quines diferències hi observes? Explica-les totes.**



### 3. Què és el què més t'ha costat fer d'aquesta postura?

#### Condicions d'organització:

Els alumnes treballen pels mateixos 6 grups cooperatius (heterogenis) fets per la mestra. Tots treballen autònomament gràcies a les indicacions de cada repte. La mestra és un guia que acompanya a l'alumnat, dona feedback i valida els diferents reptes.

#### Condicions de realització:

Els diferents grups realitzen els reptes per grups a la pista de dalt del pati, si fa bon temps (si no plou ni fa massa fred); sinó es realitza a l'aula comuna i passadís de davant de l'aula.

Perquè els infants tinguin espai, la mestra pugui controlar a tots els grups, i a la vegada atendre'ls a tots, els diferents grups es disposen separadament ocupant només el mig camp de la pista.

## Annex 2. Rúbrica d'avaluació de la unitat didàctica i full d'observació

### Rúbrica d'avaluació de la sessió 2 i 4:

Ítems d'avaluació	Molt baix	Baix	Bé	Molt bé
<p><b>Té en compte la respiració conscient quan fa cada postura?</b></p> <p><i>(Experimenta el procés de respiració conscient)</i></p>	Obvia la respiració conscient.	Respira poc conscientment.	Fa una respiració conscient la major part de l'estona quan fa asanes.	Fa una respiració conscient en totes les asanes i de forma mantinguda.
<p><b>Com fa la postura de l'arbre?</b></p> <p><i>(Reprodueix de forma ajustada la postura de l'arbre)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Braços flexionats i/o poc estirats.</li> <li>- La cadena no està alineada amb el cos.</li> <li>- El genoll de la cama flexionada mira endavant i no cap al costat.</li> <li>- El cos no està alineat.</li> </ul> <p>Fa tots aquests errors de postura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Braços flexionats i/o poc estirats.</li> <li>- La cadena no està alineada amb el cos.</li> <li>- El genoll de la cama flexionada mira endavant i no cap al costat.</li> <li>- El cos no està alineat.</li> </ul> <p>Fa 2 o 3 d'aquests errors de postura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Els braços estan completament estirats i en direcció amunt; les mans es toquen.</li> <li>- La cadena està alineada amb el cos.</li> <li>- El genoll de la cama flexionada està apuntat cap a un dels dos costats.</li> <li>- El cos està alineat.</li> </ul> <p>Una d'aquestes característiques no la compleix, i per tant, fa un error en la postura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Els braços estan completament estirats i en direcció amunt; les mans es toquen.</li> <li>- La cadena està alineada amb el cos.</li> <li>- El genoll de la cama flexionada està apuntat cap a un dels dos costats.</li> <li>- El cos està alineat.</li> </ul> <p>No fa cap error i per tant, compleix tots aquests requisits.</p>
<p><b>Com fa la postura de la mitja torsió?</b></p> <p><i>(Reprodueix de forma</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La cama no està completament estirada a terra.</li> <li>- L'altra cama està flexionada al costat de la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La cama no està completament estirada a terra.</li> <li>- L'altra cama està flexionada al costat de la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La cama està completament estirada a terra.</li> <li>- L'altra cama està flexionada per sobre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La cama està completament estirada a terra.</li> <li>- L'altra cama està flexionada per sobre</li> </ul>

<p><i>ajustada la postura de la mitja torsió)</i></p>	<p>cama estirada, i no per sobre. - Té l'esquena corbada. - El colze no toca la cama flexionada, o hi toca el colze de la mateixa banda del cos, no el contrari. - El cap mira endavant.</p> <p>Fa tots aquests errors de postura.</p>	<p>cama estirada, i no per sobre. - Té l'esquena corbada. - El colze no toca la cama flexionada, o hi toca el colze de la mateixa banda del cos, no el contrari. - El cap mira endavant.</p> <p>Fa 3 o 4 d'aquests errors de postura.</p>	<p>d'aquesta (hi ha el peu a l'altura del genoll). - L'esquena està recta. - El colze toca la cama flexionada (contrària) i manté el braç en direcció amunt. - El cap està en direcció cap a la força que fa el tronc.</p> <p>Una d'aquestes característiques no la compleix, i per tant, fa un error en la postura.</p>	<p>d'aquesta (hi ha el peu a l'altura del genoll). - L'esquena està recta. - El colze toca la cama flexionada (contrària) i manté el braç en direcció amunt. - El cap està en direcció cap a la força que fa el tronc.</p> <p>No fa cap error i per tant, compleix tots aquests requisits.</p>
<p><b>Com fa la postura del gos cap avall?</b></p> <p><i>(Reprodueix de forma ajustada la postura del gos cap avall)</i></p>	<p>- Té l'esquena corbada. - Té les cames força flexionades. - La distància entre mans i peus és poc adequada (molt junts o molt separats). <i>Mida ideal passar de planxa a fer la postura del gos mirant avall.</i> - La barbata li toca al pit o té el cap mirant endavant.</p> <p>Fa tots aquests errors de postura.</p>	<p>- Té l'esquena corbada. - Té les cames força flexionades. - La distància entre mans i peus és poc adequada (molt junts o molt separats). <i>Mida ideal passar de planxa a fer la postura del gos mirant avall.</i> - La barbata li toca al pit o té el cap mirant endavant.</p> <p>Fa 2 o 3 d'aquests errors de postura.</p>	<p>- Té l'esquena completament recta. - Té les cames el màxim estirades que pot (poca flexió està bé i si no toquen els talons a terra, també). - La distància entre mans i peus és òptima. <i>Mida ideal passar de planxa a fer la postura del gos mirant avall.</i> - El cap està orientat de manera que l'infant visualitza l'espai que hi ha entre les seves cames.</p> <p>Compleix tots aquests requisits menys un.</p>	<p>- Té l'esquena completament recta. - Té les cames el màxim estirades que pot (poca flexió està bé i si no toquen els talons a terra, també). - La distància entre mans i peus és òptima. <i>Mida ideal passar de planxa a fer la postura del gos mirant avall.</i> - El cap està orientat de manera que l'infant visualitza l'espai que hi ha entre les seves cames.</p> <p>No fa cap error i per tant, compleix tots aquests requisits.</p>
<p><b>Observacions:</b></p>				

Full d'observació de la sessió 2:

Criteris d'observació	<b>Bona respiració</b> <i>(Es considera que identifica i experimenta una respiració conscient)</i>	<b>Respiració a millorar</b>	<b>Altres / A observar i tenir en compte...</b>
<b>Com respira?</b>  <i>(Identifica i experimenta una respiració conscient)</i>	Respira conscientment (presta atenció a la respiració durant un període de temps...).	No presta atenció a la seva respiració, no n'és conscient.	
	Respira a poc a poc i de forma controlada.	Respira ràpidament i de forma descontrolada.	
	<b>Escala de percepció de la relaxació</b>		<b>Altres / A observar i tenir en compte...</b>
<b>Com es relaxa?</b>	<b>0 → gens relaxat</b>		
	<b>1</b>		
	<b>2</b>		
	<b>3</b>		
	<b>4</b>		
	<b>5</b>		
	<b>6</b>		
	<b>7 → completament relaxat</b>		
<b>Observacions generals:</b>			

### Annex 3. Test sobre l'estat d'ànim

Nom:

Data:

## Comencem a fer ioga!

Llegeix i respon les preguntes següents:

**1** De l'1 al 5 quant nerviós et sents?



**GENS nerviós**

**MOLT nerviós**

**2** Creus que et surten bé la majoria de coses que fas?

**SÍ**

**NO**

**3** La gent pensa que sóc...?

**Bastant dolent**

**Dolent**

**Bo**

**Bastant bo**

**4** Què sentiries si un company/a de classe es fes mal?

**Indiferència**



**Preocupació**



**Tristesa**



**Alegria**



**5** Sovint em sento...

**Trist      Decebut      Enfadat      Nerviós      Content**

**Trist, enfadat i nerviós**

**6** Em considero una persona...

**Trista      Enfadada      Contenta      Nerviosa**

**7** Quan m'enfado més amb els companys/es, mestres i família? Quan estic nerviós o quan estic tranquil?

**Quan estic tranquil**

**Quan estic nerviós**

**8** Quan estic nerviós...

**Tinc mal de panxa**

**No puc dormir**

**No vull anar a l'escola**

## Annex 4. Rúbrica del treball cooperatiu

# Coavaluació de treball en grup:



Membres del grup: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sigueu sincers i completeu:

	Secretari	Animador	Ordre	Portaveu
Com he fet el rol?				
He participat amb ganes?				
He respectat els meus companys/es?				
He treballat amb equip?				
He escoltat i participat?				



## **Annex 5. Observacions de la practlicant treball cooperatiu:**

Generalment, els costa seguir el rol que han de desenvolupar. Tenen la tasca clara, tot i que la majoria de vegades no fan ús dels rols.

Tots els grups treballen sempre en equip i s'ajuden, a excepció d'algun cas molt puntual i concret.

Es mostren molt motivats i tenen ganes d'assolir l'objectiu; aquest fet, de vegades s'acompanya d'impaciència per voler assolir el repte en aquell moment immediat i això em dificulta la feina de passar per tots els grups.

**Grup 1:** Només desenvolupen el rol del secretari. Tenen bona actitud vers les activitats, tot i que entre ells alguna vegada s'han faltat el respecte; així doncs, s'ha hagut de parlar amb ells en algun moment.

**Grup 2:** Han treballat molt bé fins avui (tercer dia). Es mostren molt motivats i amb ganes d'assolir els reptes; fan treball en grup encara que cadascú hagi de posar molt de la seva part (no els agrada el grup).

**Grup 3:** S'ha d'estar molt a sobre d'aquest grup perquè es dispersa molt fàcilment. Han de tenir la feina molt pautada per treballar, són molt poc autònoms. Els rols són inexistents en tots els casos i cada dia.

**Grup 4:** Són un grup molt treballador i fan un bon treball en grup, tot i que de vegades hi hagi faltes de respecte d'un company cap a una nena. S'ha de vigilar i estar-hi a sobre. Necessiten molt l'aprovació de l'adult, es mostren insegurs.

**Grup 5:** L'últim dia hi han sigut tots els membres, fet que encara no havia pogut ser fins avui. És un grup que treballa molt en grup, no es falten el respecte, tot i que s'hi ha d'estar a sobre. És un grup que s'ha de vetllar que un membre entengui tot el que s'ha de fer (nouvingut que no parla català).

**Grup 6:** És un grup que s'hi ha d'anar amb molta mà esquerra perquè treballin, però amb un reforç positiu estan motivats al 100%. Tot i això, necessiten molta atenció constant.



## **Annex 6. Observacions del mentor**

*Observacions del dia 19 de novembre (sessió 2):*

- Gestió aula: nens molt atents i treballadors (massa? estaven avisats)
  - To de veu i expressió adequat
  - Nena → atenció individualitzada si cal, la té en compte.
- Sessió pati: grups treballen bé, però cal anar-hi passant (tenen dubtes, alguns es mostren insegurs) i costa donar l'abast a tothom.
  - Se la veu una mica nerviosa, però a l'hora decidida.
  - Conflicte amb un grup que no fa el que toca. El resol amb fermesa (feia falta) i el grup respon bé.

## **Annex 7. Diari de camp de la practicant**

Temes tractats en el present treball, extrets dels tres dies d'intervenció mitjançant el diari de camp de la practicant:

- Gestió del temps i del grup
- Estat emocional

Trossos del diari dels 3 dies:

*Divendres 19 de novembre:*

Avui ha sigut un dia molt estrany, en què he passat molts nervis, i a l'hora de la veritat no han servit per res. Primer de tot, hem passat les proves ACL de comprensió lectora als alumnes. Després, la meva intenció era fer la primera sessió de ioga amb 4t C, però hi havia problemes amb la connexió a internet de l'escola. Finalment, al cap d'uns minuts s'ha arreglat i hem pogut realitzar la primera sessió. Així mateix, en la primera activitat, he demanat als nens i nenes què era el ioga o què els venia al cap quan sentien la paraula; els infants s'han mostrat molt participatius i han fet aportacions molt interessants vers què és el ioga sense haver-ne fet abans. Més concretament, he vist que relacionen el ioga amb paraules i aspectes, com: tranquil·litat, estiraments, calma, música relaxant, relaxació, respiració, equilibri, fer silenci, tancar els ulls, deixar la ment en blanc i un esport

individual i col·lectiu. Posteriorment, hem visualitzat el vídeo i hem comentat una mica què era el ioga a través de les preguntes del kahoot que hem fet.

A la tarda, ha vingut el tutor de la facultat que em fa el seguiment, estava molt nerviosa i la sessió no ha sortit tal com m'esperava. Malgrat això, ha anat força bé i el tutor m'ha fet reflexionar sobre alguns aspectes rellevants de la sessió. Abans de comentar-ho, m'agradaria esmentar que al matí quan he explicat que vindria el tutor de la facultat, l'Emili ha demanat als infants que es portessin molt bé, els ha dit que els estariem avaluant i els gravàriem, per tant ho havien de fer genial per donar exemple i ajudar-nos. Aquest fet, penso que a condicionat a l'inici de la sessió, en què els infants s'han portat tan bé que fins i tot, fent l'explicació m'he sentit incòmode (no se sentia cap soroll, tothom em mirava, semblaven estàtues). Això sí, una vegada hem baixat al pati els infants per sort se n'han oblidat i tot ha funcionat com sempre. La meva sensació després de la sessió ha sigut una mica derrotista perquè no ha sortit tot com m'esperava, com és habitual a l'escola. M'ha sigut molt difícil estar per tots els grups i donar feedback i controlar-ho tot, de fet, algun grup s'ha aprofitat d'aquesta situació i feia de tot menys el que tocava. A més, els nens i nenes, s'han passat molta més estona de la que em pensava fent el vaixell de paper, i els han fet amb l'ajuda de l'Emili i meva. He vist que els equips són molt poc autònoms i els costa centrar-se en les tasques que tenen per fer; potser hauria d'haver sigut més clara i concretar més.

Ara sí, després de la classe, ens hem reunit el tutor de la facultat i el meu mentor de l'escola i hem estat parlant sobre la sessió. D'aquesta m'emporto molts consells i aspectes a tenir en compte de cara a un futur:

- En els moments en què els infants treballin en grup, si el mestre/a ha de passar a donar feedback i controlar com ho fan és més fàcil si es fa en un espai reduït i tu ets al centre per anar on calgui.
- Els infants han de practicar més, per tant, en el cas dels vaixells de paper hagués estat millor portar-los fets, i no perdre tant el temps fent-los. Això implica guanyar més temps en la pràctica. També, prioritzar la pràctica no les fotos.

- Centrar-me en allò essencial que vulgui treballar, no generalitzar i voler fer tantes coses i diferents. Per avaluar també serà més senzill.

#### *Divendres 26 de novembre:*

A la tarda, hem fet la tercera sessió de la unitat didàctica de ioga. I no ha anat com m'esperava, de fet, en fer canvi de lloc i resoldre alguns temes abans de fer la classe, ens ha fet perdre temps de la sessió programada. Com que feia molt fred, he decidit anar a fer l'escalfament a fora, i seguir fent els reptes a dins de l'escola (aula comuna i passadissos). Penso que d'aquesta manera han estat més còmodes i la temperatura de l'aula ha ajudat que els infants poguessin fer les postures sense problema.

Al final de la sessió quan quedava mitja hora per plegar m'he posat molt nerviosa perquè he vist que no teníem temps d'acabar ni fer totes les postures programades, ni tampoc les fotografies per avaluar i fer un seguiment.

#### *Divendres 3 de desembre:*

Aquesta sessió m'he sentit molt més tranquil·la, només m'ha fet patir la falta de temps als últims minuts per fer l'avaluació de la unitat didàctica.

Pel que fa a la sessió, l'escalfament ha agradat molt als alumnes i fins i tot, m'han demanat de repetir-lo, tot i que no hem tingut temps de fer-ho. Realment, ha sigut un bon escalfament perquè els infants han corregut molt i s'han mogut sense adonar-se'n, ja que estaven molt motivats.

Per altra banda, quant a la resolució de mini reptes els infants s'hi han implicat i esforçat molt per aconseguir punts i fer-ho bé. Penso que hi ha hagut una evolució des del primer dia en la realització de postures i en la capacitat de relaxar-se i respirant conscientment. Tot i això, avui no hem tingut temps de realitzar la tornada a la calma, hem hagut de fer directament la coavaluació de cada grup. Seguidament, s'ha fet l'avaluació del projecte, i cada infant han penjat dos post-its, un amb un comentari positiu vers el projecte, i un altre amb quelcom a millorar. El pròxim dia els llegirem entre tots.