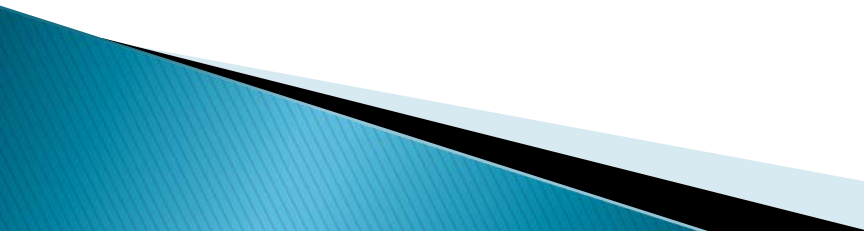
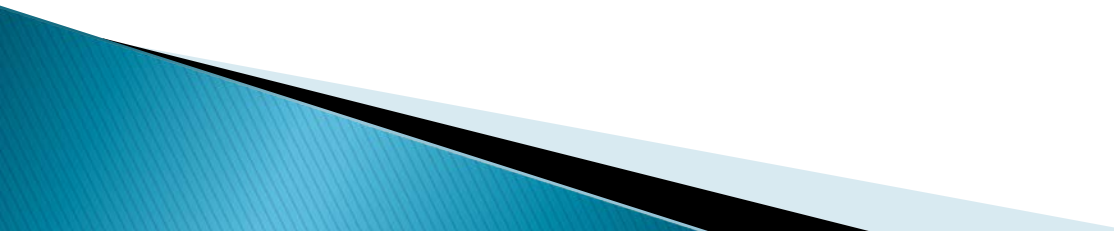



- ▶ El presente trabajo se enmarca en el seno del Grupo de Investigación “EDUTIC–ADEI” (Ref.: Vigrob–039), del Grupo de Investigación e Innovación en Tecnología Educativa (GITE) “EDUTIC–ADEI–EDAFIS” (Ref. GITE–09004–UA), y del Programa de Redes de investigación en docencia universitaria del ICE, todos ellos de la Universidad de Alicante (UA).

# L'ORGANITZACIÓ DE LA SESSIÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

- ▶ Una bona organització té com propòsit fer més eficaç l'ensenyança, aconseguint els objectius d'aprenentatge i procurar la màxima participació i comunicació per part dels alumnes.
- ▶
- ▶ ELEMENTS QUE INTERVENEN EN L'ORGANITZACIÓ DE LA SESSIÓ SÓN:
  - ▶ Estructura de la sessió.
  - ▶ El grup en l'espai.
  - ▶ El material, equipament i instal·lacions.
  - ▶ L'evolució del docent
  - ▶ Grup: numero, nivell, experiències prèvies,...
  - ▶ Context: altres grups, soroll ambiental,...

- ▶ **1. PRINCIPIS BÀSICS DE L'ORGANITZACIÓ:**
  - ▶ Possibilitar la màxima participació individual.
  - ▶ Desenvolupar un clima adequat en el grup.
  - ▶ Ajustar-se als objectius de la sessió.
  - ▶ Facilitar l'autoregulació i adaptar-se a la maduresa del grup: intensitat i complexitat
  - ▶ Establir normes clares d'organització.
  - ▶ Utilitzar el material sense riscos pels alumnes i el propi material (cura del material)
- 

- ▶ **2. ESTRUCTURA DE LA SESSIÓ:** la sessió és el punt d'unió entre programació i realitat del grup
  - ▶ Part preparatòria (escalfament).
  - ▶ Part principal.
  - ▶ Part final (volta a la calma).
- 

- ▶ **2.1 – FUNCIONS DE LES DISTINTES FASES**
  - ▶ Fase preparatòria o escalfament
    - Concentrar l'atenció i informar del què es farà.
    - Motivar els alumnes.
    - Organitzar els alumnes.
    - Preparar a l'organisme en funció de la càrrega a desenvolupar i evitar lesions.
    - Preparar a l'organisme de forma específica (temps per al treball de punts dèbils).
    - Com recordatori d'allò que s'ha après en sessions anteriors.
    - Preparació i col·locació del material.
    - Enllaç amb la següent part de la sessió.
- 

## ▶ Fase part principal

- Tot el treball anterior va enfocat a aquesta part, que és la principal i la en la que busquem aconseguir els objectius operatius.

## ▶ Fase de volta a la calma

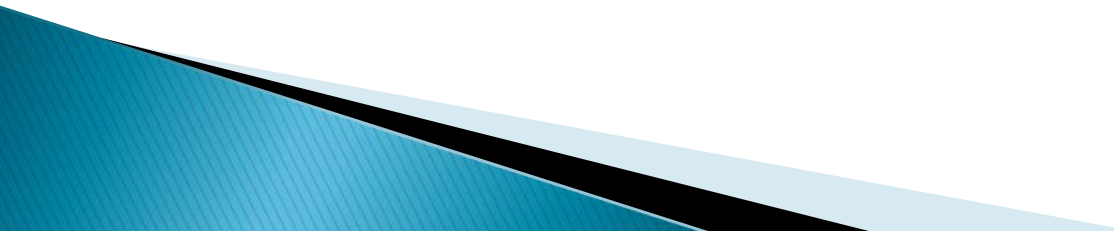
- Si ha existit un alt nivell d'exigència baixar progressivament el nivell d'activació
- Ampliació pràctica del que aprén.
- Moment per a anàlisi conjunta entre tots els de la classe.
- Comentar el contingut de classes posteriors.



# 3.EPISODIS D'UNA SESSIÓ:

## 3.1 –PART PREPARATÒRIA

- ▶ 1º Fase preparatòria 1 (previ a la presentació):  
ARRIBADA, RECEPCIÓ, VESTUARI
- ▶ Precedeix a l'entrada a la sala i s'estableixen relacions afectives amb el grup.
- ▶ Recordar regles de comportament/convivència.
- ▶

- ▶ 2a Fase preparatòria 2: PRESENTACIÓ, ESCALFAMENT, ANIMACIÓ, ORGANITZACIÓ
  - ▶ Presentació de la sessió:
    - Introduïx el tema.
    - Exposa objectius
    - Presenta el contingut.
    - Tipus d'organització a emprar.
    - Importància d'aconseguir objectius.
- 



- ▶ Part activa del període preparatori (escalfament); els exercicis han de ser: suaus, simples, coneguts i progressius. Podem diferenciar dos tipus de calfament:
  - GENERAL: és comú
  - ESPECIFIC: relacionat amb el contingut de la sessió.
    - No incloure jocs eliminatoris.
    - Interessant aplicar jocs que fomenten la participació de tots.
    - Seguir les progressions ja conegudes (fàcil-difícil).
    - La seua duració pot variar (5'–12') en funció de l'objectiu de la part principal



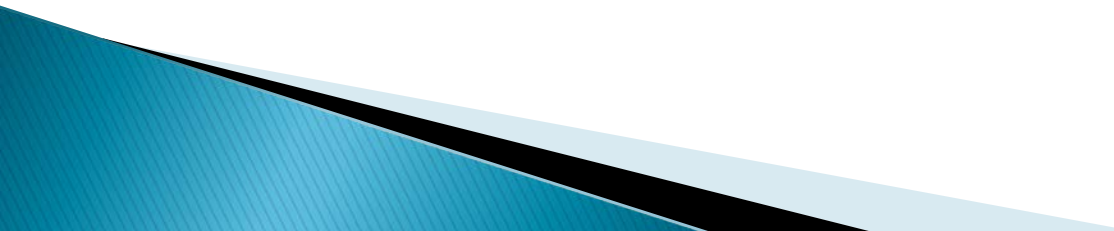
## 3.2–PART PRINCIPAL DE LA SESSIÓ: EXPLICACIÓ, ACTIVITATS, DESCANS, TRANSICIÓ

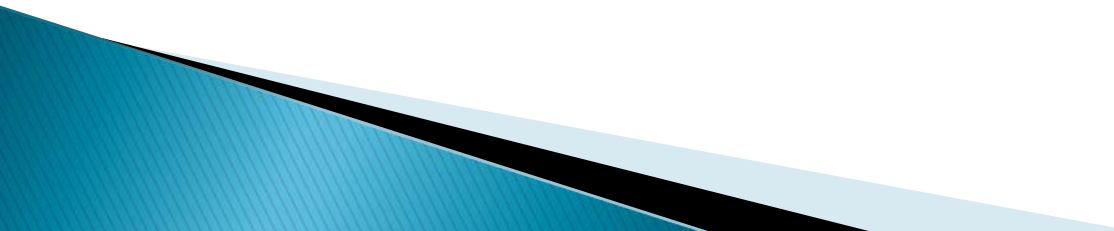
- ▶ Desenrotllament del contingut o tema central de la sessió
- ▶ Segons les característiques d'esta part de la sessió podem distingir els tipus següents:
- ▶ Classe introductòria: introducció al contingut general de pròximes sessions:
  - Classe de tipus organitzatiu: classe dedicada que l'alumne aprenga a organitzar-se.
  - Classes d'ensenyança aprenentatge: les més usuals en busca de l'aprenentatge d'algun element.
  - Classes teòriques: dedicades al desenrotllament dels continguts conceptuals.
  - Classes de tipus avaluatiu: cada vegada menys usuals segons el model d'avaluació contínua



### 3.3–PART FINAL:

#### VOLTA A LA CALMA, TANCAMENT I CLAUSURA

- ▶ Facilita la recuperació progressiva després de l'esforç.
  - ▶ Es poden realitzar exercicis de:
    - ▶ Estirades.
    - ▶ Relaxació.
    - ▶ Respiració.
- 

- ▶ Mentres que es realitzen els exercicis anteriors es pot aprofitar per a:
  - ▶ El docent extreu conclusions de la sessió.
  - ▶ Preparar activitat del següent dia.
  - ▶ Donar feedback col·lectiu i individual.
  - ▶ Manifestar satisfacció/descontent.
  - ▶ Conèixer l'opinió del grup.
- 

## 4.ORGANITZACIÓ DELS PARTICIPANTS: AGRUPACIÓ, FORMACIÓ

- ▶ **4.1 –En funció de la posició inicial per a la tasca:**
- ▶
- ▶ **FORMAL:** Posició determinada al 100 % per part del tècnic. L'alumne no pren cap decisió.
- ▶
- ▶ **SEMIFORMAL:** El tècnic suggerix una estructura on cada un s'ubica lliurement. fila, geomètric (cercle, quadrat,...), estacions,...
- ▶
- ▶ **LLIURE:** El grup té llibertat de moviments per a realitzar la tasca a desenrotllar. Hi ha una major comunicació entre ells. Més dificultat de control de l'activitat i del grup.

▶ **4.2–En funció del tipus d’agrupació dels alumnes:**



▶ **PER AFINITAT: S’utilitza amb:**

- Grups que encara no es coneixen bé
- Grups immadurs i/o problemàtics.
- No adequat per a grups que tinguen problemes d’integració.
- Intentar que no siguin grups permanents ~ evitar alumne contínuament exclós, podent-se cohesionar millor la classe.



- ▶ **PER AUTOAVALUACIÓ:** El professor organitza al grup per a realitzar activitats d'un cert requeriment físic o tècnic.
- ▶
- ▶ **ALEATORI:** Sense criteri personal d'agrupament (assignar números, per colors, etc.)
- ▶

## ▶ 4.3–En funció del tipus de participació:



### ▶ SIMULTÀNIA:

- Tots estan en moviment, ja siga amb l'activitat principal o amb una altra complementària.
  - Activitat no és de gran intensitat física ~ no requerix descans determinat.
- ▶ 100 % del temps de pràctica



▶ **ALTERNATIVA:**

- Plantejament de treball per parelles: un executa i l'altre espera.
- Disminuïx al 50 % el temps d'execució.

▶ **Raons per a triar este tipus d'estructura:**

Intensitat de l'exercici.

- Quantitat de material.
- Tipus de tasca (company fa d'ajuda,...). Un fa d'observador ~ aprenentatge motriu i cognitiu

## ▶ CONSECUTIVA:

- Els integrants van actuant de forma escalonada.
- S'han de realitzar subgrups xicotets perquè el temps de parada o recuperació no siga excessiu.
- Important el control i estructura de l'activitat/pausa:
  - Activitat massa continuada i/o intensa ~ EXTENUANT
  - Massa pauses ~> AVORRIDA

## ▶ 4.4–En funció de la posició del professor... respecte el grup



### ▶ POSICIÓ CENTRAL:

- Externa al grup.
- Tot el món atén i veu l'explicació.
- El tècnic visualitza les activitats en conjunt.
- A l'inici de la sessió i en cada explicació de la tasca.
- Evitar donar l'esquena.

## ▶ POSICIÓ INTERNA:

- Dins del grup.
- El tècnic es desplaça entre els components
- Dóna coneixement dels resultats i reforç afectiu.
- El desplaçament del tècnic es caracteritza per:
  - Canvi: de central (mínim temps possible) a interna (màxim temps possible).
- Dependrà de l'evolució del grup durant l'execució que permeta bona observació. Recórrer el grup ordenadament (atenció individualitzada repartida)



## ▶ 4.5–En funció de l'evolució del grup:



### ▶ **FRONTAL:**

- Desplaçaments amb disposició d'anada i tornada.
- Gran control del grup.
- Es col·loquen en files o línies.
- Es pot realitzar en onada (ix el 1r grup, 2n a mitat de recorregut) o en anada i tornada (esperar a l'execució del company; té més control que en onada).
- És fàcil la detecció de fallades en l'execució.
- És aplicable a tots els nivells (edat, rendiment,...).



## ▶ EN CERCLE:

- L'Utilitzat ben sovint en jocs tradicionals.
- Realització d'estacions, rotant d'una a una altra sense importar l'inici
- (Ex.: circuit de condició física, tots estan realitzant l'activitat simultàniament – repeticions o temps–).
- L'Inconvenient: la demostració d'exercicis.
- Semicercle: ideal per a explicacions i demostracions.



▶ **COMPLEXA:**

- Rotar baix unes condicions complexes.
- Requerix major explicació (a través d'una pissarra i gràfic).
- Ha d'estar prou clar.
- Ex.: en un sistema d'esport col·lectiu.

▶ **DISPERSA**

- Es deixa l'alumnat total llibertat per l'espai

