



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Condició Física, Salut i Emocions

Curs 2016-2017

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Ingrid Lafuente

Tutora: Núria Pérez



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:



[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per a citar l'obra:

Lafuente, I. (2017). *Condició Física, Salut i Emocions. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118324>





UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Postgrau en Educació Emocional i Benestar 2016-2017

Treball de Final de Postgrau

Condicció Física, Salut i Emocions



Tutora: Núria Pérez
Alumna: Ingrid Lafuente
Curs 2016-2017

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

AGRAÏMENTS

Als i les alumnes de l'assignatura de condició física i salut de la promoció 2016-2017 i al meu company de batalla, en Lluís Domínguez, a tots i totes gràcies per no dir mai NO.

A la meua tutora, Núria Pérez-Escoda, que ha confiat en mi, i en el meu ordre intern per dur a terme les coses; així com ha valorat la meua iniciativa i entusiasme en tot moment, així ho he notat jo, transmetent-me sempre molta estima i respecte.

Als meus pares i mon germà, per contribuir fermament en la construcció de la meua persona. Als meus amics i amigues, per compartir xerrades interminables sobre el perquè de les coses que et passen, quan et passen.

Als companys i companyes del Departament d'Educació Física per creure que el que feia podia tenir un sentit i, alhora ser crítics en benefici, sempre, de la millora de la proposta. Sempre han tingut la porta oberta del despatx per escoltar-me en moments de crisi existencial, permetent-me compartir

Alhora, també vull fer un agraïment molt especial al Postgrau en ell mateix, els companys i companyes, els experts que han anat venint, l'equip de professionals. Amb cadascuna d'aquestes persones he compartit una experiència, una idea, alguna inquietud, que ha fet que la proposta que es presenta a continuació tingui el caire que té. Tot plegat suma, el que t'agrada, el que no t'agrada tant, allò que t'omple i el que et desmunta. Cadascun d'aquests granets de sorra ha participat del resultat que, per damunt de tot, és l'inici d'un canvi, mai un final.

“Vive como si fueras a morir mañana.
Aprende como si fueras a vivir siempre”.

Gandhi

ÍNDEX

1. Introducció	6
2. Justificació	8
2.1. Objectius del treball	9
2.2. Estructura del treball	9

MARC TEÒRIC

3. Fonaments teòrics de l'educació emocional	11
3.1. Teories de les emocions .	12
3.2. Concepte i classificació de les emocions	15
3.2.1. Què és una emoció?	15
3.2.2. Com classifiquem les emocions?	18
3.3. El cervell emocional	24
3.4. Salut i emocions	25
4. Les competències entre educació emocional i educació física	29
4.1. L'educació emocional i el model de competències del GROU	32
4.2. Competències al currículum de primària en educació física	39
4.3. Educació física i Educació emocional	41

MARC EXPERIMENTAL

5. Descripció de la proposta	45
5.1. Introducció	45
5.2. Anàlisi de context	45
5.3. Objectius de la proposta	50
5.4. Proposta de programa en el marc del Pla Docent de l'assignatura de Condició Física i Salut.	50
5.5. Metodologia i activitats formatives	64
5.6. Sessions dutes a terme	66
5.7. Avaluació	72

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

6. Valoració i conclusions	80
7. Bibliografia	82
8. Annexes	84
8.1. Fitxes dels jocs/activitats	84
8.2. Enquestes alumnes de l'assignatura	87

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

1. Introducció

El treball que presento pretén ser el resultat de la meva reflexió, compartida, amb els companys de professió i, alhora, també vol ser un recull d'inquietuds; així com, la resposta a les mateixes. Tot plegat, es situa ara fa un any, quan vaig "aterrar" a la Facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona, en qualitat de docent.

Feia més de deu anys que no entrava a formar part de l'entramat universitari i, alhora, aquest entramat únicament l'havia viscut des del punt de vista de l'alumna (Quins records... els millors, probablement).

L'any 2013 vaig patir una crisi personal i laboral important que em va fer replantejar-me moltíssim cap a on anava la meva vida. Vull pensar que tothom, en un moment o altre, experimenta aquest moment vital; a mi em va passar factura, repercutint directament en la meva salut. Mica en mica, vaig anar comprenent allò que m'estava passant; així com, vaig haver de prendre una sèrie de decisions per canviar les coses: Com diu una de les frases cèlebres d'Einstein: "*Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo*¹". La vida em demanava un canvi.

El que m'estava fent "caure en picat" era perdre la meva essència. Estava oblidant-me de qui volia ser, d'allò que era important per mi a la vida, d'allò que em feia feliç. M'estava deixant d'escoltar. Aleshores, i amb l'ajut del meu entorn, vaig emprendre un camí que em va du al meu moment actual de vida i que, alhora, és l'origen de tot plegat.

L'objecte del canvi s'ubicava en l'àmbit laboral i, per tant, la primera decisió va ser canviar de feina. En aquest procés, vaig aconseguir la feina a la Universitat de Barcelona i en aquest entorn podria dir que és va començar a coure la necessitat de canviar les coses, de proposar alternatives i d'incloure el treball emocional en la formació dels mestres, concretament a la menció d'educació física. La primera sorpresa va ser que tot aquest contingut no estigués contemplat ja, de manera explícita, en el pla docent de les assignatures de menció.

¹ <http://www.fucsia.co/sicologia/articulo/si-quieres-resultados-diferentes-no-hagas-siempre-mismo/26466>

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

De cop i volta s'havien trobat dues realitats que, des del meu punt de vista, encaixaven perfectament: l'educació física i l'educació emocional. I, alhora, havia trobat com a fil conductor el millor dels objectius: millorar la salut i el benestar.

Tot plegat, sense deixar de banda que la realitat educativa s'emmarca en el currículum de primària, que actualment reclama aquest treball: *formar alumnes competents, per fer front als requisits del món actual* (Lleixà, 2014). Tant és així, que dins les competències específiques de l'àrea d'Educació Física hi trobem " valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut" (Decret119/2015, p.116/136), unificant el concepte de salut, benestar i activitat física. Però com ho podem treballar des de les emocions?

Aquest treball proposa una manera de fer-ho, a mode d'innovació educativa. El mes de febrer de l'any 2016, curs 2015-2016, començava a donar classes a la UB en l'assignatura de Condició Física i Salut, assignatura que em va servir d'eina per afavorir el canvi. Aquell curs vaig reconèixer l'entorn, em vaig familiaritzar amb l'assignatura i els seus continguts. Durant el curs 2016-2017, havent ja impartit l'assignatura i, alhora, tenint en compte el procés d'aprenentatge que estava desenvolupant al PEEB² vaig decidir que era el moment de proposar incloure continguts en educació emocional en el programa de l'assignatura de Condició Física i Salut de la menció d'Educació Física del Grau de Mestre de Primària de la UB.

Vaig comprendre que si tens una oportunitat per canviar les coses, no pots deixar-la escapar.

² PEEB. Postgrau d'Educació Emocional i Benestar

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

2. Justificació

El Grau de Formació de Mestre de Primària, especialista d'Educació Física (EF), a la UB, està estructurat en un itinerari recomanat de quatre cursos que inclouen, d'una banda, tres cursos, en què la formació impartida correspon a una formació àmplia que inclou tots els àmbits i àrees de l'Educació Primària; així com, un últim curs de menció (especialitat) que inclou la formació específica en l'àmbit de l'educació física i s'organitza de la manera que explico en el capítol 6.1 d'aquest mateix treball.

L'anàlisi d'aquest plantejament ofereix la possibilitat d'una formació integral dels futurs i futures mestres i, per tant, dona peu a oferir una proposta educativa més rica. En aquest marc, vaig concloure, que la possibilitat d'incloure continguts d'educació emocional hi encaixava; alhora que era necessària i enriquidora, concretant-ho a la menció d'EF i a l'assignatura de Condició Física i Salut.

D'una banda, degut a què la paraula emoció està directament relacionada amb el moviment, així com, el moviment és l'essència de l'Educació Física. D'altra banda, perquè quan parlem d'emocions, parlem de benestar i d'hàbits saludables, per tant, de salut. Encaixava perfectament amb l'assignatura, com una oportunitat de complementar el seu contingut des d'una dimensió emocional. Tan sols em quedava formar-me en l'àmbit i, per tant, sol·licitar la matrícula al Postgrau d'Educació Emocional i Benestar.

El meu treball de postgrau i les meves pràctiques anirien adreçades a incloure continguts relacionats amb les competències emocionals del GROPE en el Pla docent de l'assignatura de Condició Física i Salut.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT I EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

2.1. Objectius del treball

El plantejament de les pràctiques i del treball de postgrau té com a objectiu:

- A. Revisar el Pla docent de l'assignatura de Condició Física i Salut i incorporar-hi la dimensió emocional per oferir una formació als futurs docents d'educació física que permeti relacionar les competències emocionals i amb l'activitat física; dins el marc de l'àrea curricular de l'educació física a primària.

2.2. Estructura del treball

El treball s'estructura en dos grans apartats: el marc teòric i el marc experimental. Tots dos es relacionen entre si amb l'objectiu de ser la base de la proposta dels canvis, "introduïts a manera de prova pilot", del Pla docent de l'assignatura de cara al curs 2017-2018

El marc teòric descriu algunes de les teories que emmarquen l'educació emocional, entre altres aspectes que ens permeten entendre de què parlem, quan parlem d'educació emocional; així com, la relació que des d'un punt de vista teòric s'estableix entre el treball de les emocions, la salut i l'educació física. A més a més, també s'inclou en aquest primer apartat, allò que fa referència a "les normes d'acció dels mestres"; o sigui, el currículum de primària, en l'àmbit/l'àrea de l'educació física, com a base. D'aquesta manera es pretén donar sentit a la proposta des de la realitat del docent i de la seva formació, ja que sinó no tindria una aplicabilitat de caire significatiu de cara a la seva tasca docent.

A banda, també dins aquest mateix marc teòric, es relacionen també els diferents àmbits competencials; d'una banda, les dimensions i competències de l'àrea d'educació física i de l'altra, les competències emocionals definides a la proposta del GROU. En aquest apartat pren molt de pes la proposta d'inclusió de nous continguts, en educació emocional, com a proposta per tal d'enriquir el Pla docent de l'assignatura que he escollit: Condició Física i Salut.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

El marc experimental, descriu, d'una banda l'experiència concreta de les pràctiques amb els alumnes de l'assignatura de la menció d'Educació Física del grup 7A, curs 2016-2017. Així com, la proposta de programa en el marc del Pla Docent de CFiS que es desprèn de la pròpia experiència.

Aquesta fase és possiblement la més enriquidora des d'un punt de vista pràctic, ja que m'ha permès enfrontar-me a les activitats i valorar-ne la incidència; així com, gràcies a les enquestes contestades pels alumnes, tindrè un retorn i valoració de l'experiència des del punt de vista de l'alumnat implicat en la proposta.

MARC TEÒRIC

3. Fonaments teòrics de l'educació emocional

Per ubicar-nos en el que significa treballar amb i per les emocions; o bé, que entenem per educació emocional; fins i tot, per saber perquè creiem en la seva utilitat, cal primer establir unes bases teòriques que ens permetin entendre com hem arribat fins al moment actual i de quina manera, avui per avui, es considera l'educació emocional una tendència de treball important i vital en l'aprenentatge, necessària per al creixement integral dels individus; o bé, analitzar aquest enunciat des d'un altre punt de vista: perquè fins l'actualitat no sé li ha donat aquesta importància, ni s'ha considerat un contingut educatiu de gran valor? Perquè?

Cert és que tot a la vida té una evolució i un moment idoni. El procés per arribar al moment en què podem començar a parlar del gran potencial de l'educació emocional com a tal, és el que intentaré descriure en aquest apartat. Així com, també la seva vessant teòrica.

Alhora, també cal destacar el marc de treball actual del currículum de primària; ja que, tenint en compte el treball per competències, l'educació emocional té un paper molt important, ja que un dels objectius principals és educar en el benestar, oferir eines als nostres alumnes per assolir competències per a la vida.

A banda, i com a punt de nexa entre la necessitat detectada en la formació dels mestres en educació emocional i la possibilitat de fer-ho a través de les assignatures que imparteixo, trobem tot el tema de salut. La proposta que es presenta en aquest treball per tal d'enriquir la formació dels futurs mestres de primària és la introducció de contingut en educació emocional en el pla docent de l'assignatura anomenada Condició Física i Salut. La salut és un dels puntals de l'educació emocional, de la mateixa manera que ho és en el currículum de primària, en relació a l'educació física. En aquest punt és on es justifica la meua proposta tal i com és i, per tant, en el seu marc teòric també farà esment allò que fa referència a la salut, des de els diferents punts de vista, tant des de l'educació emocional, com des de l'educació física i ambdós àmbits.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

3.1. Teories de les emocions

Existeixen diferents tradicions que podrien classificar les teories de les emocions en funció del punt de vista des d'on es planteja el dilema. D'aquesta manera ens podem trobar amb la tradició biològica, la tradició filosòfica, la tradició literària i la tradició psicofisiològica.

Exposat aquest fet, podríem destacar alguns dels autors que van establir les primeres bases des dels diferents punt de vista i, alhora, relacionant-ho amb la part que em motiva: la salut.

De la tradició biològica podríem destacar-la com a base per al que actualment predomina en l'àmbit de l'educació emocional: la neurociència. Segons Bisquerra (2009), una extensió de l'enfocament biològic són les aportacions de la neurociència pel que fa al cervell emocional.

Des d'un punt de vista filosòfic podem considerar que les emocions sempre han tingut un paper destacat en debats. L'amor, els valors, cadascun dels dilemes existencials de la vida que, a tots i totes ens amoïnen nodrien les discussions de l'època. Dels diferents plantejaments que Bisquerra (2009) planteja com a destacats al seu llibre *Psicopedagogia de les emocions*, voldria nomenar especialment a aquells autors que relacionen directament emoció, benestar i felicitat.

N'és un exemple Aristòtil (384-322 a.C) que defineix la *recerca de la felicitat com a la motivació bàsica de l'ésser humà*.

Tal i com diu Bisquerra (2009), les emocions han sigut objecte d'atenció al llarg de la història de la filosofia. Hi hagut autors que han apuntat cap a una relació directa entre emoció i benestar o felicitat.

Pel que fa a la tradició literària, les emocions són presents de manera continuada i com a mètode per connectar. Però en aquest punt poder no em detindré, tenint en compte que, des del meu punt de vista, no dóna resposta directa a la línia que plantejo en el treball.

Per poder ampliar la informació referent als orígens de l'educació emocional es pot consultar el llibre *Psicopedagogia de les emocions* de Bisquerra (2009) en que s'hi descriuen diverses teories . Un cop tenim ubicats els orígens cal reconduir sobre el tema que ens ocupa, cal endinsar-se en com les nostres emocions repercuteixen en la salut i benestar i com podem transmetre aquest coneixement als mestres d'educació primària.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT I EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Les emocions es caracteritzen per una resposta neurofisiològica; això significa que el cos respon a una emoció (estímul). D'aquesta manera les bases d'aquesta resposta poden estar directament relacionades amb conseqüències i repercussions en la nostra salut i benestar.

Dels diferents autors que han contribuït a generar una base teòrica que sustenti aquest plantejament, voldria destacar a Cannon (1929) ja que va plantejar el concepte de homeòstasis per referir-se a l'autoregulació automàtica de l'organisme. Per tots és conegut que davant de qualsevol reacció emocional, hi ha una resposta fisiològica que pot repercutir en diferents vessants de la nostra vida: la salut, la conducta, entre d'altres. Tal i com indica Bisquerra (2009), les emocions negatives presenten reaccions fisiològiques que afecten als òrgans, teixits de l'organisme, sang, secrecions glandulars. Les emocions afecten a les malalties somàtiques i psíquiques. Entre les primeres hi ha les cardiovasculars, digestives i entre les segones podem trobar, l'estrès, la ansietat i la depressió.

Friedman i Roseman (1974) van identificar el patró de conducta Tipus A (PCTA) que inclou reaccions emocionals i trets de la personalitat persistents. Descriu una combinació entre components formals, actituds i emocions, aspectes motivacionals, conductes obertes o manifestes i aspectes cognitius, demostrant en diversos casos que hi ha una relació entre aquestes conductes i les malalties coronàries. Aquesta realitat també va ser estudiada en relació a l'emoció de la ira i la seva relació amb les malalties cardiovasculars (Martínez-Sánchez *et al.*, 2002).

Altres situacions que influeixen directament en la salut són els estats d'ànims que desemboquen en una depressió, considerant aquesta com un trastorn de l'estat d'ànim en què intervenen, entre d'altres factors, processos cognitius que et remetent a l'atenció selectiva d'allò negatiu, distorsions negatives, etc.

D'altra banda, la psiconeuroimmunologia (PNI), terme atribuït a Robert Arder, és la ciència que s'encarrega d'estudiar les influències recíproques entre la ment i els sistemes immunitari, endocrí i nerviós. Segons ens planteja el llibre Psicopedagogia de les emocions de Bisquerra (2009), Hans Selye (1956) va ser la llavor de la PNI, ja que va introduir el terme "estrès", donant peu a defensar que certes malalties es deuen a un estrès perllongat que perjudica al sistema immunitari. El sistema immunitari està relacionat amb el cervell emocional, concepte que es desenvolupa més endavant.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

D'aquesta manera trobem que hi ha diverses teories i tendències que relacionen directament la salut i el benestar amb les emocions. Diverses investigacions en el camp de la medicina, segons apunta (Bisquerra,2015) estan arribant a la constatació que els estats emocionals poden alterar la resposta immunitària. Les emocions negatives disminuirien les defenses del sistema immunològic i les positives les augmentarien.

Voldria destacar una de les conclusions que s'extreu del seu llibre³ : "Les aplicacions psicopedagògiques de la PNI són evidents: fomentar les emocions positives i disminuir la incidència de les negatives. Si això té efectes favorables sobre la salut, convé posar-ho en pràctica des de l'educació" (Bisquerra, 2015 : 206). Totalment d'acord.

Arribat a aquest punt i com a base de la proposta que plantejo, trobem la Neuroeducació Física, com a punt de vista que pren com a origen les teories de la neurociència en l'adquisició dels aprenentatges.

La neurociència permet comprendre com aprèn i processa la informació el cervell, aspectes fonamentals a tenir en compte per a millorar el processos d'ensenyament i aprenentatge. (Pellicer, 2015). Tal i com diu Mora (2013), la neurociència és el motor ideal per despertar la curiositat i fomentar l'aprenentatge. Tenint en compte que ens trobem en un moment en què la societat requereix de respostes per a millorar la proposta educativa, el paper de la neurociència adopta un protagonisme indiscutible; així com, és bàsic conèixer com s'organitza el nostre cervell emocional per adquirir aquests aprenentatges.

Quan traslladem aquesta línia d'investigació a l'educació ens trobem amb la neuroeducació, que ens hauria de permetre conèixer allò que el nostre cervell fa, com actua, per a fer possible l'aprenentatge; però també, allò que afavoreix que els mestres generem espais d'aprenentatge motivants que permeten una millor i més significativa adquisició dels coneixements.

Segons Francisco Mora destaca en el seu llibre *"Neuroeducación, solo se puede aprender aquello que se ama"* " la neuroeducación implica conocer los múltiples ingredientes cerebrales que participan en los procesos de aprendizaje y memoria y su significado desde la infancia y adolescencia hasta las personas adultas ya en la universidad y también en las personas mayores." (Mora, 2017:34)

³ Psicopedagogia de les emocions. (Bisquerra,2015)

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

En aquest punt i segons destaca Mora, les emocions encenen i mantenen la curiositat; per tant, segons ell mateix, són la base més important sobre la que es sustenten tots els processos d'aprenentatge i memòria.

3.2. Concepte i classificació de les emocions

Per poder entendre una mica millor el món emocional, a banda de situar-nos en el seu marc teòric, també cal conceptualitzar i conèixer les diferents classificacions que fan referència a les emocions.

Quan ens plantegem la pregunta, què és una emoció, possiblement necessitarem dir-ne algunes per a definir-ho; com per exemple, alegria, tristor, port, entre d'altres. Podríem dir que sabem què és una emoció quan l'experimentem, però en moltes ocasions utilitzem les sempre les mateixes emocions per descriure el nostre estat emocional i, alhora, no sabem definir allò que significa. No som capaços d'expressar amb exactitud què ens passa.

Aquest és un dels enemics més forts en educació emocional i cal lluitar-lo. La manera: educant emocionalment als/les nostres alumnes. Per a fer-ho, caldrà també que nosaltres mateixos ens formem, d'aquí el doble objectiu de la proposta que descriu en fulls anteriors.

Si aconseguim expressar allò que ens passa quan ens emocionem, podríem dir que ens permetem externalitzar-ho i, per tant, ser-ne conscients i podrem gestionar-ho.

3.2.1 Què és una emoció?

Però abans d'endinsar-nos en el funcionament de les nostres connexions cerebrals, cal situar-nos en allò que creiem que creiem que són les emocions. Podríem estar tots d'acord en què són presents a la nostra vida de manera continuada. En tot allò que fem, comptem amb una emoció que hi és present, les experimentem contínuament; així com, influencien el nostre dia a dia, la nostra resposta conductual a una situació, el nostre estat d'ànim, la nostra relació amb els altres i un llarg etcètera de situacions i sensacions quotidianes. Però perquè passa? Com passa? Podem controlar-ho o educar-ho?

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Si busquem la paraula emoció al diccionari, apareix el següent⁴:

[c. 1800; del fr. *émotion*, der. de *émouvoir* 'commoure' (ll. vg. **exmōvēre*, cl. *ēmōvēre* 'posar en moviment') sobre la base del b. ll. *emotio*, *-ōnis*, íd.]

f PSIC Estat d'ànim que oscil·la entre el plaer i el desplaer i reacció relativa a l'objecte que la provoca, que pot oscil·lar entre l'atracció i la fugida.

En aquesta definició apareix l'expressió "posar en moviment" . Una emoció s'activa i ens activa a partir d'un esdeveniment o estímul. En aquest punt m'agradaria fer menció especial a la necessitat de comptar amb el moviment com un element bàsic a l'hora de treballar les emocions i, en conseqüència, en donar valor a l'assignatura d'Educació Física, com una de les àrees en que el moviment és el contingut bàsic per a l'aprenentatge.

D'acord amb Ibarrola les emocions poden dificultar i facilitar l'aprenentatge, de fet l'adquisició d'una habilitat cognitiva dependrà dels sentiments que li genera a l'alumnat la relació de la tasca. (Pellicer, 2015)

Segons la teoria de la valoració automàtica d'Arnold (1960), existeix un mecanisme innat que valora qualsevol estímul que arriba als nostres sentits. Per tant, reaccionem per donar resposta a allò que passa "fora".

En relació a les nostres experiències prèvies i coneixements, aquesta valoració pot ser positiva o negativa. Per exemple, davant una situació de perill, sentim por, i aquesta emoció ens fa fugir o atacar. La decisió, que es dóna de manera immediata, serà en funció de la valoració que en fem, en relació a diferents factors; l'experiència, la capacitat, etc.; prendrem una decisió que ens hauria de facilitar la vida.

Així com, la intensitat de l'emoció dependrà de quin significat té per nosaltres aquella situació, de com la valorem, no tant de l'esdeveniment en ell mateix; per tant el que es tracta és de poder aprendre a valorar els esdeveniments de tal manera que es relativitzi el seu impacte en nosaltres. Aquest seria el repte de l'educació emocional.

⁴ Grup Enciclopèdia Catalana: <http://www.diccionari.cat> [Consulta: 7 de juliol de 2017].

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Aquest mecanisme de valoració activa la resposta emocional, de la qual s'identifiquen 3 components:

Neurofisiològic, que descriuria la resposta de l'organisme, allò que pot repercutir directament en la nostra salut. Taquicàrdies, sudoració, canvi en el to muscular, entre d'altres.

Conductual, que defineixen aquelles reaccions en el comportament d'un individu que responen a una emoció, com l'actitud postural, expressions facials, per exemple.

Cognitiu, que fa referència a la presa de consciència d'allò que ens està passant i poder-hi posar nom. Com diu Bisquerra (2010) ser capaç de posar nom a les emocions és una forma de coneix-se'ns a nosaltres mateixos. Aquest component cognitiu coincideix amb el sentiment; per tant , un sentiment és l'emoció feta conscient.

A partir de tot l'exposat, Bisquerra (2000) defineix una emoció com un estat complexa de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció.

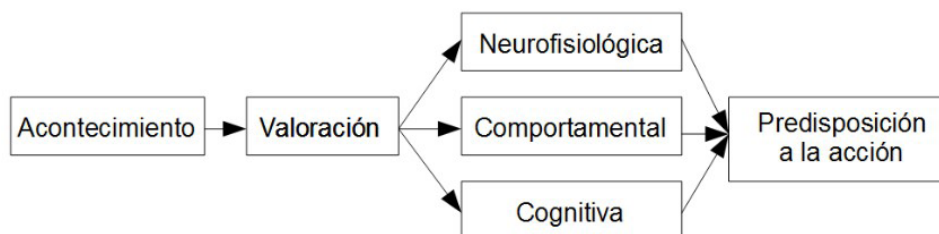


Fig. 1. Model d'emoció (Bisquerra, 2009: 20).

En el moment en què un esdeveniment estimula l'emoció es donen diferents processos: el processament emocional, l'experiència emocional i l'expressió emocional. Del primer no en som conscients i s'activa a partir de la valoració automàtica, coincidint amb el component psicofisiològic. L'efecte és l'experiència emocional, de la que en som conscients i que coincideix amb el component cognitiu. I, per últim, l'expressió emocional és la manifestació externa de l'emoció.

Pel que fa als estats emocionals, que estableixen directament repercussió sobre la nostra salut, poden perdurar en el temps. El fet que aquests siguin negatius pot desembocar en desordres emocionals.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

3.2.2. Com classifiquem les emocions?

Les emocions són útils si sabem ben bé perquè. Hi ha diverses interpretacions sobre les funcions de les emocions, però possiblement una de les més valorades és la seva utilitat per adaptar-nos al medi en què vivim.

Des del punt de vista del treball no es pot perdre de vista, com s'explicarà amb detall més endavant, que actualment el currículum de primària es basa en les competències, concretament diu el següent en la seves consideracions generals: "El currículum orientat a l'adquisició de competències estableix que la finalitat de l'educació obligatòria és aconseguir que els nens i les nenes adquireixin les eines necessàries per entendre el món i esdevinguin persones capaces d'intervenir activament i crítica en la societat plural, diversa i en canvi continu que ens ha tocat viure."⁵ Per tant, les emocions i la seva educació són bàsiques per aquest desenvolupament.

La majoria d'autors no tenen problemes en coincidir en el caràcter adaptatiu de les emocions, però sí que existeix més diversitat en la seva classificació i estructura. L'acció que es desprèn de l'emoció l'anomenarem orexis, la valoració prèvia a l'acció serà l'appraisal.

Per exemple, Plutchick (1984) enumera vuit comportaments adaptatius i, en canvi, MacLean (1993) en proposa sis. Cadascun d'aquests plantejaments identifica un nombre diferent d'emocions bàsiques associades.

En el cas de Plutchick (1958), considerat com un dels primers plantejaments de classificació; a banda del caràcter adaptatiu de les emocions, aquestes s'estructuren en parells oposats i, alhora, tenen el seu origen en els problemes de la vida que ell agrupa en quatre: identitat, temporalitat, jerarquia i territorialitat. De cadascun d'aquests problemes en deriva una o varies funcions que es tradueixen en les vuit emocions bàsiques que planteja el seu model.

⁵ <http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/primaria/curriculum/> [Consulta: 12 de setembre de 2017]

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda



Fig.2 . Vuit emocions bàsiques de Plutchick (Bisquerra, 2009:78)

Un altre punt a tenir en compte en la classificació de les emocions serien les categories: positives i negatives. La majoria d'autors coincideixen a dir que les emocions estan en un eix que va del plaer a l'absència del mateix. El fet que identifiquem una emoció com positiva o negativa no té res a veure en si és bona o dolenta. Totes les emocions ens aporten quelcom d'utilitat per la nostra adaptació o desadaptació al medi; per saber qui som, per comunicar-nos amb els altres; per tant, no podem classificar-les en bones o dolentes, en l'àmbit educatiu encaixa millor dir agradables o desagradables.

Lazarus (1991:82), classifica les emocions entre negatives, que resulten d'una valoració desfavorable; positives, que resulten d'una valoració favorable; i ambigües, responen a un estat equívoc.

I l'altre aspecte a destacar és la diferenciació entre emocions primàries o bàsiques i secundàries. TenHouten (2007), basant el seu model en el de Plutchick (1958) presenta una proposta amb quatre parells d'emocions primàries oposades:

acceptació- fàstic ; alegria-tristesia; ira-por; anticipació-sorpresa.

Existeix coincidència teòrica en la denominació d'emocions bàsiques o primàries, però no hi ha tant consens en quines i quantes són en cadascun dels supòsits. La diversificació en els diferents plantejaments es basa en dos enfocaments en el moment de definir-les (Bisquerra, 2009):

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

- Enfocament biològic, les emocions bàsiques són un conjunt d'emocions que tenen una base biològica i es transmeten a través dels gens al llarg de la filogènesis.
- Enfocament cognitiu, les emocions bàsiques són un conjunt petit d'emocions que constitueixen els elements fonamentals de la vida emocional i que es poden combinar per produir altres emocions més complexes

La classificació de les emocions dóna resposta a les inquietuds dels diferents investigadors, més que a l'estudi científic de les mateixes. Cal dir, però que ens podem trobar amb un punt de coincidència, el fet que s'hagin pogut definir les bàsiques, com aquelles que permeten el desenvolupament d'emocions més elaborades. En aquest pensament la majoria de classificacions inclouen entre sis i dotze emocions.

Tenint en compte la meua proposta de treball, em quedaré amb la classificació psicopedagògica de les emocions, classificació pensada per a ser utilitzada en l'educació emocional (Bisquerra, 2009, pg.92-93) i que identifica quatre grans famílies d'emocions:

Emocions negatives: por, ira, tristor, fàstic, ansietat (socials: vergonya)

Emocions positives: alegria, amor i felicitat.

Emocions ambigües: la sorpresa, que pot ser positiva i negativa; així com, també podríem incloure el desconcert, la confusió, la perplexitat, entre d'altres.

Emocions estètiques: Les emocions estètiques no estan classificades en gairebé cap classificació; tot i que es consideren d'un gran potencial en l'àmbit educatiu.

Així com, relacionat amb les famílies d'emocions, també cal destacar el plantejament de l'Univers de les emocions (Bisquerra, 2015) esdevé una proposta més actualitzada que descriu també diferents famílies d'emocions com a base per a la seva classificació.

Els autors proposen una classificació que descriu sis grans famílies, com a galàxies, amb tots els seus elements, que s'entrellacen entre elles, establint diferents tipus de relació. Al web, <http://universodeemociones.com>, espai d'on s'extreuen les imatges representatives del model (Fig. 3,4,5,6,7 i 8⁶) que es troben a continuació; així com, apareix tota la informació referent a aquesta proposta de classificació.

⁶ <http://universodeemociones.com> [Consulta: 13 de setembre de 2017].
Bisquerra, R., & Punset, E. (2015). Universo de emociones. *Valencia: PalauGea*.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

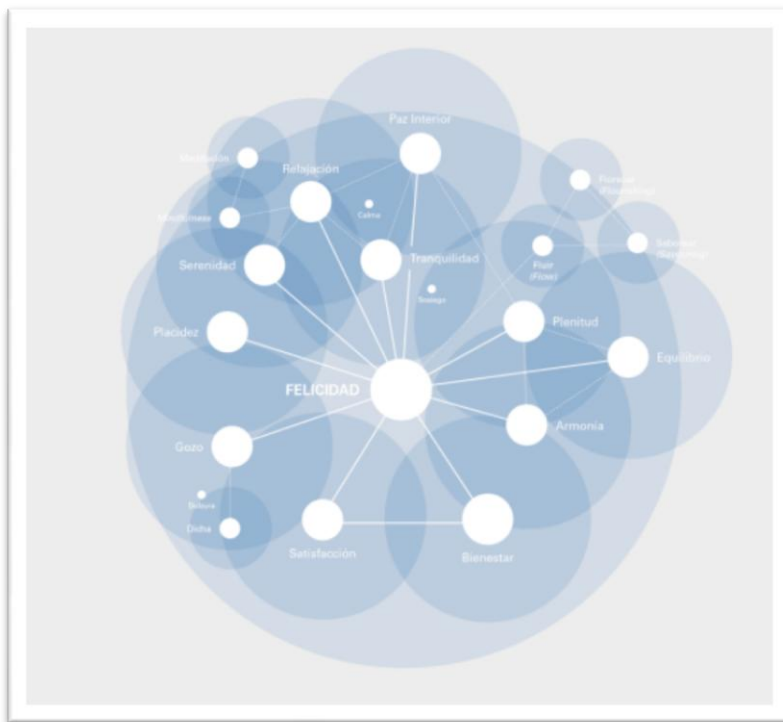


Fig. 3

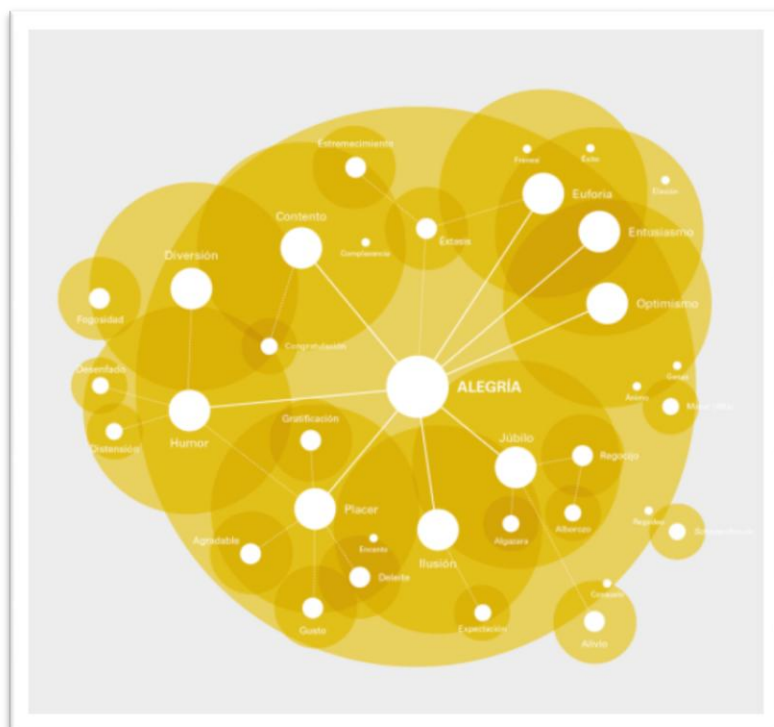


Fig. 4

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda



Fig 5



Fig 6

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons
TUTORA : Núria Pérez Escoda

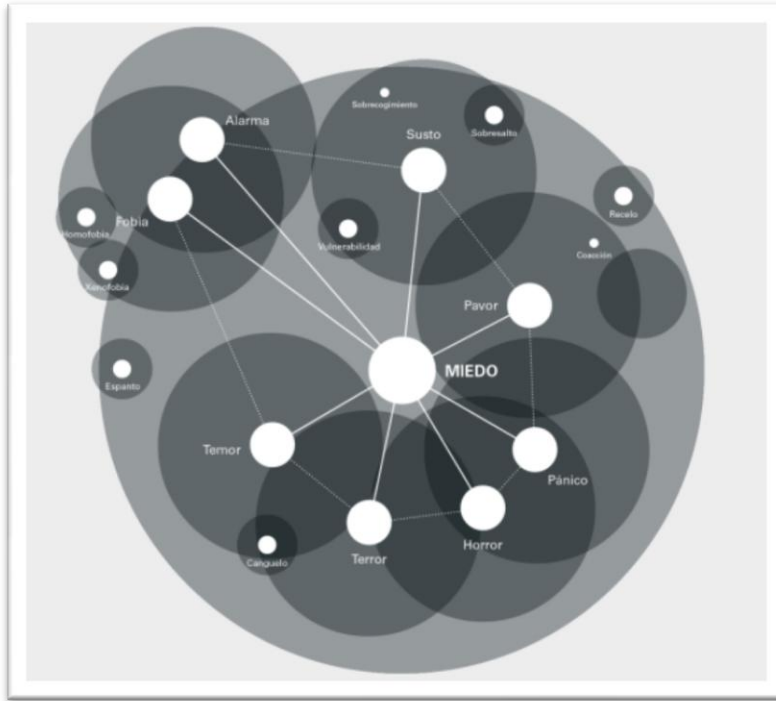


Fig 7



Fig 8

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

3.3. El cervell emocional

Mallart, en el seu article, *L'educació emocional per viure, aprendre i estimar* (Mallart, 2002), destaca el què ell considera la síntesi del descobriment del neurocirurgià Wilder Graves Penfield: "el cervell funciona com un magnetòfon que grava juntament amb les nostres experiències o vivències, totes les emocions que vam sentir en aquell moment. Així, tenim una memòria dels fets juntament amb les emocions que hi correspongueren. I no podem destriar-les, de manera que quan recordem una cosa o un fet, també revivim la mateixa emoció que experimentàvem en aquella situació". (Mallart, 2002:88)⁷

A mode de contextualització, ens trobem que hi ha un esdeveniment, intern o extern, que genera en nosaltres una predisposició a l'acció; del qual prèviament en fem una valoració, primària o secundària.

Les emocions són processades pel sistema nerviós. El sistema nerviós es divideix entre Sistema Nerviós Central (SNC) i Sistema Nerviós Perifèric (SNP). El primer està constituït per l'encèfal i la medul·la espinal i el segon el formen els nervis que es ramifiquen per tot el cos.

És en aquest moment en què apareix la funció del nostre cervell emocional. L'encèfal està format pel cervell, el tronc cerebral i el cerebel. El cervell és l'espai on es cou el procés emocional i s'hi poden distingir tres parts, des del punt de vista filogenètic (Bisquerra, 2010) : el neocòrtex, el sistema límbic (diencèfal) i el cervell reptilià (tronc cerebral).

El sistema límbic, es refereix a la part del cervell especialitzada en el processament de les emocions. Es podria dir que el sistema límbic es refereix a les funcions i el diencèfal a l'estructura (Bisquerra,2009).

L'amígdala, contemplada com un element del sistema límbic, té una funció essencial en l'activació de la resposta emocional que pren decisions en situacions d'emergència. El procés passa per la relació que s'estableix entre l'amígdala (reacció ràpida) i el neocòrtex (analitzador de la situació).

⁷ i Navarra, J. M. (2002). L'Educació emocional per viure, aprendre i estimar. *Revista Catalana de Pedagogia*, 77-94.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

D'aquesta manera s'estableixen les relacions que donen pas a una resposta emocional concreta en cada situació.

Cal que com a professionals oferim la possibilitat d'experimentar situacions significatives que vinculin aquesta "comunicació cerebral" amb l'aprenentatge; per tant, que generin emocions. La neuroplasticitat del cervell ens permet adaptar-nos constantment a noves situacions i és, per tant, un element clau en l'adquisició de nous coneixements. Noves connexions que dia rere dia, ens permeten evolucionar.

Contextualitzant aquest enunciat cal dir, segons apunta Pellicer (2015: p.61) que "... hi ha evidències que l'activitat física predisposa i ajuda a aquesta propietat del nostre cervell. Ajuda a la creació de sinapsis per la implicació en ell mateix dels factors neurotròfics, els quals a la vegada, augmenten durant l'exercici físic."

Aquest marc actual, demostra la necessitat de què els mestres d'educació física valorin i coneguin la importància del treball de les emocions en les seves sessions, com a element afavoridor dels aprenentatges; així com, de l'adquisició d'hàbits saludables i de benestar.

3.4. Salut i emocions

Pren importància, per tant, la relació que s'estableix entre les emocions, la salut i el benestar, tenint en compte, com ja he comentat anteriorment que un dels objectius dels docents a l'etapa de primària és ensenyar a aprendre per tota la vida, fer competents als alumnes en el seu entorn i que aprenguin a adaptar-se; sobretot que siguin feliços.

Al següent apartat entraria a mostrar el marc en què el model del GROU proposa fer-ho i que serveix també com a punt de partida de la meua proposta. Però inicialment ens centrarem en la salut i l'educació física com a contingut.

Per establir aquesta vessant del marc teòric, en què es valora la importància de la relació entre educació física, educació emocional i salut, faré ús del llibre que coordina Irene Pellicer (2015), **NeuroEF , La revolució de l'educació física des de la neurociència**, ja que em permet donar una visió argumentada d'una proposta de pensament que relaciona la salut, l'educació física i emocions.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

En aquest, Pellicer enceta la seva proposta atenent a la fusió entre els aprenentatges, *de i per* a la vida amb el com s'implementen aquests aprenentatges (fig.9), donant com a resposta a aquesta unió amb la NeuroEF. L'objectiu bàsic és treballar com a docents per aconseguir la salut integral de l'alumne/a. Així com, situa al lector en la defensa que el plantejament pren com a punt de partida la proposta de salut de Mora (2010), orientada a enrederir l'envelliment del cervell per millorar la qualitat de vida de les persones. D'altra banda, estableix el com l'activitat física pot afavorir aquest endarreriment. Tot això, emmarcat en la defensa que la salut, actualment, és un dels principals propòsits del currículum en educació física.

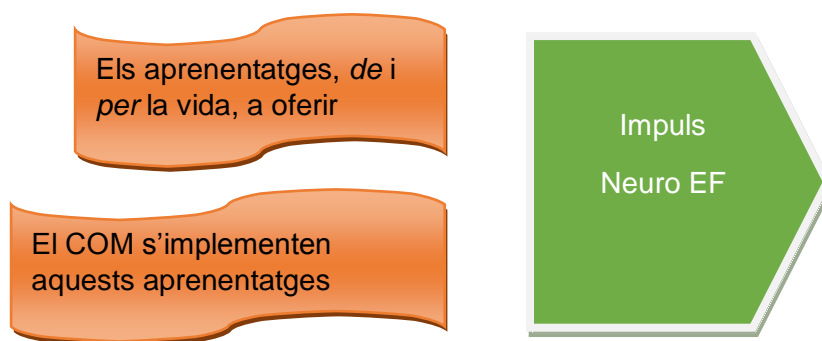


Fig.9 Quadre dels components del impuls NeuroEF (Pellicer, 2015:28)

Segons defensa l'autora, el camí cap al benestar dels estudiants, es pot assolir amb la cura de les cinc dimensions de la salut que defensa i que a continuació passo a fer-ne una menció.

Salut física

L'educació física, contempla aquesta com la matèria única quan es tracta de salut, aquella que relacionem directament amb el propi cos i la seva estructura. L'autora planteja aquesta vessant com la que, no tan sols fa referència a una mera estructura; sinó, a aquell vestit que ens permet realitzar tot allò que volem i què cal cuidar i respectar.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Salut mental

Relacionada amb el desenvolupament cognitiu. En el cas de la NeuroEF segons destaca l'autora, el Dr. Hillman, professor del Departament de Kinesologia i Salut Comunitària de la Universitat d'Illinois, et al. (2009), va concloure en els seus estudis que l'activitat física té una influència positiva el en rendiment acadèmic.

Salut emocional

“Estem vius perquè sentim” (Pellicer, 2015:32). Una adequada gestió de les emocions afavorirà que els nostres aprenentatges ens permetin evolucionar cap al benestar. L'autora destaca l'adolescència com una etapa en què és bàsic poder recolzar-se en bon aprenentatge emocional per a què el nostre alumnat esdevingui sa i feliç. Així com, l'autora també fa referència a la importància que la nostra salut emocional té sobre la nostra salut física, motiu pel qual pren importància l'aprenentatge del saber escoltar, conèixer, expressar i gestionar les nostres emocions.

Salut interior

En aquest apartat l'autora defensa el món interior com un espai sa, ric i equilibrat com a essencial per una vida en plenitud. Conèixer qui ets, et permet ser-ne conscient i d'aquesta manera treballar aspectes tant fonamentals com l'autoestima i la interacció amb els altres. És necessari realitzar aquests aprenentatges.

Salut social

Que inclou les relacions amb els altres i els vincles que establim amb l'entorn. Tal i com indica Pellicer, es nodreixen de relacions amb els altres i són una de les majors fonts de benestar que existeixen.

Per tant, una bona salut física contribueix a mantenir una bona salut mental. També es destaca la influència de la salut emocional en la nostra salut física i mental. Així com, està bé amb un mateix i també amb els altres, ens permet viure un estat de benestar. Tal i com diu l'autora: “Les cinc dimensions de la salut es nodreixen i interrelacionen constantment i és impossible que caminin de forma aïllada.” (Pellicer, 2015:34)

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons
TUTORA : Núria Pérez Escoda

Aquesta perspectiva es pot considerar un pas endavant en l'assoliment de reptes envers les propostes educatives que inclouen el treball emocional amb l'educació física com a eina, un àmbit en que existeix molt poca literatura/bibliografia i del que encara queda molta investigació per a realitzar.

Aquest plantejament col·loca una primera pedra establint les relacions entre neurociència, educació física, educació emocional i salut (cinc dimensions) relacionant el benestar com a resultat d'una correcta interacció entre els elements nomenats. Per tant, tot allò que permeti potenciar aquestes relacions, també permetrà millores en la salut i el benestar de les persones. D'aquí la importància de formar els mestres en aquest repte, respectant i dins el marc del treball per competències: assolir competències per la vida, tal i com destaca el currículum educatiu.

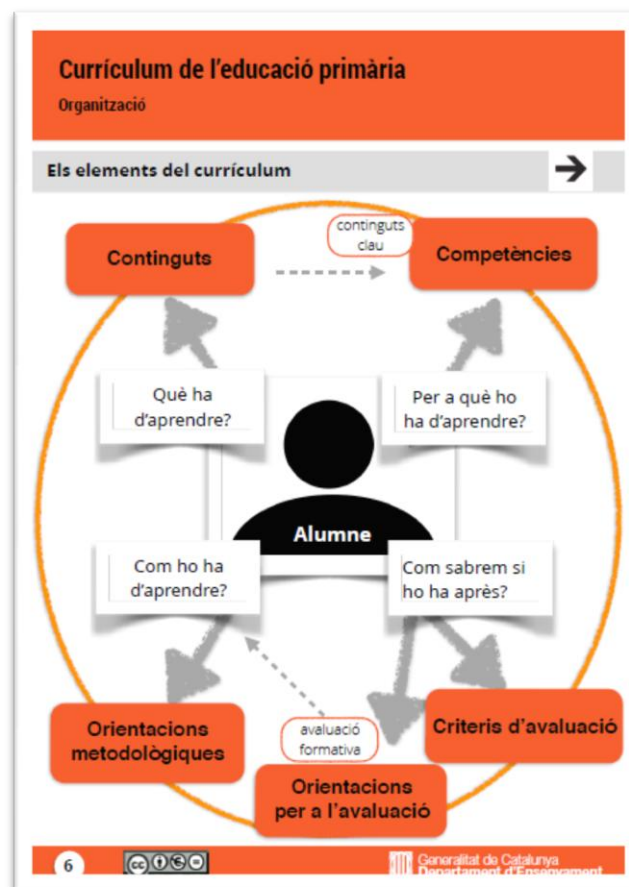


Fig. 10. L'aprenentatge competencial. Generalitat de Catalunya_Departament d'Ensenyament⁸

⁸ <http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/primaria/curriculum/> [Consulta: 12 de setembre de 2017]

4. Les competències entre educació emocional i educació física

El treball per competències que requereix l'educació a primària, justifica la incorporació d'aquest capítol, en què es fa més èmfasis al marc curricular i la seva relació amb les dimensions en educació emocional. Aquesta, pretén ser una proposta significativa per l'àmbit educatiu, per tant, la seva aplicabilitat ha d'incloure tots els escenaris, normatives i diferents elements que això implica.



Fig. 11. L'aprenentatge competencial. Generalitat de Catalunya_Departament d'Ensenyament⁹

⁹ <http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/primaria/curriculum/>[Consulta: 12 de setembre de 2017]

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Si busquem el significat de competència al diccionari trobarem, entre d'altres, el següent significat: Aptitud, fet d'entendre pregonament d'una matèria. El Departament d'Ensenyament (Fig.10) ens facilita una infografia a mode de mapa conceptual.

LLeixà (2016) ens explica que competència és un terme que ha tingut un major ús en el món empresarial i laboral que en l'educatiu, on s'utilitzava per definir una aptitud exitosa envers una tasca.

Així com, Figueras i Capllonch (2016) ens ubiquen una mica més, fent referència al caire educatiu del terme que defineixen com "un saber fer".

Segons el Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària el Govern determina, en els termes que estableix la legislació vigent, el currículum, que inclou les dimensions, les competències bàsiques i els continguts clau propis de cada àmbit. Aquest Decret estableix l'ordenació i els ensenyaments corresponents a l'educació primària i inclou el currículum bàsic establert d'acord amb la Llei orgànica 2/2006, del 3 de maig, d'educació, i la normativa de desplegament.

En resum, en l'actualitat, ens plantegem una educació basada en l'adquisició de competències, partim de la premissa que cal formar als alumnes en el "saber fer".

L'enfocament curricular busca un desenvolupament integral de l'alumne envers la seva interacció amb el món que l'envolta.

D'aquesta manera, segons LLeixà (2014), prenen com a referència les competències clau per un aprenentatge al llarg de la vida definides pel *Council of the European Union (2005)*, s'identifiquen les següents pel currículum de la LOE¹⁰ es relacionen diverses competències clau.

- Comunicació lingüística
- *Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia.*
- Competència digital
- Competències socials i cíviques.
- Aprendre a aprendre.
- Sentit de la iniciativa i esperit emprenedor.
- Consciència i expressions culturals.

¹⁰ Real Decreto 1513/2006 i Real Decreto 1631/2006

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Pel que fa a les competències bàsiques que els alumnes han d'adquirir en acabar l'ensenyament obligatori segons determina el Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments en l'educació primària, són les següents:

- Competència comunicativa, lingüística i audiovisual
- Competència matemàtica
- Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic
- Competència artística i cultural
- Competència digital
- Competència social i ciutadania
- Competència d'aprendre a aprendre
- Competència d'autonomia, iniciativa personal i emprenedoria

Per assolir aquests aprenentatges, el currículum estableix unes àrees i àmbits de coneixement. La nomenclatura referent a les competències és molt llarga; per posar un exemple, només en l'àmbit educatiu, el currículum parla de competències clau, competències bàsiques, competències específiques.

La interrelació que es presenta entre les competències dels dos àmbits, com a marc teòric de la proposta d'ampliació del programa de l'assignatura de Condició Física i Salut, permet als alumnes comptar amb un marc de referència que li dóna sentit a la realitat de la seva tasca com a futurs docents. Per a què un aprenentatge sigui significatiu és necessari contextualitzar els continguts de la formació, en la realitat en què es vol incidir, en aquest cas educativa a primària.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

4.1. L'educació emocional i el model de competències del GROP¹¹

El meu plantejament proposa el model del GROP com a punt de partida perquè es tracta d'un model que treballa per competències, de la mateixa que ho fa el currículum de primària. Aquest denominador comú, dóna sentit a una proposta que pretén unificar dos mons que en algun moment sembla que s'allunyen quan en realitat estan ben a prop: l'educació física i l'educació emocional.

En primer lloc, però, anem a introduir el què entenem per educació emocional

Segons Bisquerra (2016), "l'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament humà, amb objecte de capacitar-lo per la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social."

Aquesta definició permet ja, trobar similituds amb el plantejament del currículum de primària; ho hem pogut veure descrit a l'inici d'aquest apartat; així com, també es veurà més extens en l'apartat posterior. Aquest fet afavoreix la necessitat d'incloure aquests aprenentatges en la formació dels futurs professionals de l'educació.

Continuant amb l'ubicació de l'educació emocional, se'ns anomenen les competències, en aquest cas emocionals. Segons Bisquerra i Pérez (2007) les competències emocionals s'entenen com un subconjunt de les competències personals. Alhora, que ho descriurien més àmpliament "*com la capacitat de mobilitzar adequadament el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia.*" (2007:3).

Queda clar, fins ara, que l'adquisició de competències, en l'àmbit que sigui, ens permet poder realitzar de manera exitosa allò que ens proposem en aquell àmbit. De quina manera podem conèixer i desenvolupar, doncs, les nostres competències emocionals? I fer-ho que ens permetrà?

El desenvolupament de les competències emocionals és l'objectiu de l'educació emocional. Per ubicar-nos caldrà contextualitzar primer el marc en què s'ha anat gestant la construcció de les competències emocionals

¹¹ GROP: Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Salovey i Sluyter¹² (1997) identifiquen cinc dimensions bàsiques en les competències emocionals: cooperació, assertivitat, responsabilitat, empatia i autocontrol.

Goleman (1995)¹³ proposa quatre dominis: consciència d'un mateix, autogestió, consciència social i gestió de les relacions. Aquests dominis venen acompanyades de divuit competències.

Aquests dos autors són tan sols uns exemples. Sembla ser que existeix un gran ventall de possibilitats a l'hora de definir les competències emocionals, una diversificació prou àmplia, com per assegurar que, avui per avui, encara queda molta investigació per a realitzar. Per aquest motiu, passaré a explicar el model en què es basa el meu treball, tenint en compte que és una primera aproximació que faig en aquest àmbit i en el que pretenc continuar treballant per ampliar el coneixement envers la matèria que exposo.

Des de 1997 en el GROU¹⁴ (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) es treballa l'educació emocional, en investigació i docència, amb el propòsit de contribuir al desenvolupament de les competències emocionals.¹⁵ En defineixen cinc grans blocs:

Consciència emocional, Regulació emocional, Autonomia emocional / personal, Competència social / Intel·ligència interpersonal i Competències per a la vida i el benestar (Fig.12)



Fig. 12. Competencias emocionales GROU (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007).

¹² Bisquerra, R. i Pérez, N. (2007). [Las competencias emocionales](#). *Educación XXI*, 10, 61-82

¹³ Bisquerra, R. i Pérez, N. (2007). [Las competencias emocionales](#). *Educación XXI*, 10, 61-82

¹⁴ GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) que fou creat l'any 1997 amb l'objecte d'investigar en educació emocional.

¹⁵ Bisquerra, R. i Pérez, N. (2007). [Las competencias emocionales](#). *Educación XXI*, 10, 61-82

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Les competències emocionals del model del GROPE, com es veurà després en la descripció de la proposta, serveixen com a punt de partida per oferir als alumnes de la menció d'EF, de la meua pràctica, els elements per establir les bases d'una nova manera de treballar conjuntament les competències d'educació física, des del punt de vista de les competències emocionals.

Per aquest motiu, i seguint la línia de Bisquerra (2010), a continuació descriuré amb una mica més de profunditat cadascuna de les competències emocionals que alhora engloben diferents microcompetències.

Consciència emocional



Capacitat per prendre decisions sobre les pròpies emocions i les emocions dels altres, així com, l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

Bisquerra (2010) descriu quatre components: prendre consciència de les pròpies emocions, donar-hi nom, comprendre les emocions dels altres i prendre consciència entre emoció, cognició i comportament.

En aquesta dimensió ens trobem que en moltes ocasions no sabem expressar amb paraules l'emoció que estem sentint, no posar-hi nom ens condueix a un espai d'indefensió que ens col·loca en desavantatge envers el món que ens envolta. És molt important comptar amb un vocabulari emocional prou ampli i adequat al context.

Pel docent resulta vital poder ser capaç de percebre les emocions dels altres, ajudar a interactuar de forma apropiada amb cada persona. Constantment ha de relacionar-se amb els i les alumnes i ha de poder expressar-se amb claredat; així com, entendre allò que l'altre sent.

Segons Bisquerra (2010) la consciència emocional és el primer pas per poder passar a les altres competències.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Microcompetències/components:

- ✓ Prendre consciència de les pròpies emocions
- ✓ Donar nom a les emocions
- ✓ Comprensió de les emocions dels altres.
- ✓ Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament

Cal destacar que segons un estudi¹⁶ elaborat per experts de la Universitat Jaume I de Castelló, la Universitat Europea de València i la Universitat de València, en que es van avaluar un total de 1.423 menors (52% nenes i 48% nens) d'entre 8 i 12 anys pertanyents a 12 centres escolars de la Comunitat Valenciana, es va concloure que aquells menors amb més dificultats per diferenciar i analitzar les emocions i comunicar-les resultaven ser aquells que presentaven més símptomes somàtics tals com mal de cap, mal de panxa etc.

És cert que cal aprofundir molt més, que l'investigació en educació emocional encara està ens els seus inicis, però aquestes dades ens impulsen a continuar defensant la importància de ser conscients d'allò que experimentem a nivell emocional.

Regulació emocional



La regulació emocional és la capacitat per gestionar les emocions de manera apropiada. Es tracta de prendre consciència de la relació entre l'emoció, cognició i comportament; comptar amb estratègies per lidiar amb les situacions emocionals de la vida; així com, ser capaços de generar emocions positives i reduir l'impacte de les desagradables.

¹⁶ Font d'informació: http://criatures.ara.cat/blogs/trivium/Consciencia-emocional-autoregulacio-emocions_6_1448315156.html

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Una adequada regulació emocional ens hauria de permetre fer front a un conflicte de manera beneficiosa per la nostra persona. Però, evidentment, ens calen eines per poder-ho fer, ens cal aprendre de quina manera: les habilitats.

En aquest aspecte, voldria destacar la importància del joc com element de gran potencial en aquest aprenentatge, ja que en moltes ocasions ens ubica en aquestes situacions en que cal resoldre de manera adequada.

Microcompetències/components:

- ✓ Expressió emocional apropiada
- ✓ Regulació d'emocions i sentiments
- ✓ Habilitats d'enfrontament
- ✓ Competència per autogenerar emocions positives

En relació a l'educació física, en aquest punt caldria destacar que els jocs de cooperació són els que desencadenen major intensitat d'emocions positives i, sobretot, sense competició. (...) No és el mateix competir o no competir, no tots guanyen, les emocions negatives apareixen quan es perd, tot el món hauria de tenir l'oportunitat de guanyar, d'aconseguir reptes. (Miralles Pascual, R., Filella Guiu, G., & Lavega i Burgués, P., 2017:92)

Autonomia emocional



L'autonomia emocional s'entén com la capacitat de du a terme una bona autogestió de les emocions. Inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb aquesta autogestió (Bisquerra, 2009), possiblement un dels pilars d'aquesta adequada autogestió podria ser l'autoestima.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Microcompetències/components:

- ✓ Autoestima
- ✓ Automotivació
- ✓ Autoeficàcia emocional
- ✓ Responsabilitat
- ✓ Actitud positiva
- ✓ Anàlisi crític de les normes socials
- ✓ Resiliència

Aconseguir la capacitat per valorar el nostre entorn i d'una manera coherent amb nosaltres mateixos, poder resoldre aquelles qüestions que ens són importants; així com, fer-ho de manera beneficiosa per nosaltres, és construir un "jo" fort i capaç de fer front a les adversitats de la vida de manera positiva. Des del meu punt de vista, d'això tracta l'autonomia emocional.

Competència social



La competència social s'entén com la capacitat per a mantenir bones relacions amb altres persones. (Bisquerra, 2009). Un dels aspectes significatius per cuidar les relacions socials és la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, conegut com assertivitat. (Pellicer, 2011).

Microcompetències/components:

- ✓ Dominar les habilitats socials bàsiques
- ✓ Respecte envers els altres
- ✓ Practicar la comunicació receptiva
- ✓ Practicar la comunicació expressiva
- ✓ Compartir emocions
- ✓ Comportament prosocial i cooperació

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

- ✓ Assertivitat
- ✓ Prevenció i solució de conflictes
- ✓ Capacitat per gestionar situacions emocionals

Podríem dir que quan parlem de competència social ens referim a totes aquelles estratègies i habilitats que ens permeten interactuar amb el nostre entorn des d'una posició de seguretat en nosaltres mateixos i afavorint la generació d'espais agradables i sincers de socialització. Relacionant-ho amb l'educació física, l'aprenentatge cooperatiu¹⁷ permet crear aquests espais d'aprenentatge que afavoreixen la creació de situacions de cooperació entre iguals.

Competències per a la vida i el benestar



"Comienza tu día con una sonrisa y verás lo divertido que es ir por ahí desentonando con todo el mundo"
P.Ty

Es consideren competències per a la vida i el benestar les capacitats per comportaments apropiats i responsables per enfrontar-se satisfactòriament als reptes diaris de la vida ja siguin privats, professionals o socials; així com, situacions excepcionals que sorgeixin. Ens permeten organitzar la nostra vida de forma saludable i equilibrada facilitant-nos experiències satisfactòries i de benestar (Bisquerra i Pérez, 2007).

Microcompetències/components:

- ✓ Fixar objectius adaptatius
 - ✓ Prendre decisions
 - ✓ Buscar ajuda i recursos
 - ✓ Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa
 - ✓ Benestar emocional
-

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

✓ Fluir

Dins les estratègies que poden permetre aquest aprenentatge, proposar-nos objectius que estiguin al nostre abast i d'aquesta manera ens permetin aconseguir allò que busquem: la felicitat.

Segons Mireia Cabero¹⁸ hi ha 10 bons hàbits que ens poden ajudar/acompanyar en l'assoliment d'aquest gran repte que és el benestar personal:

- Troba un sentit a millorar
- Busca la teva motivació íntinseca
- Decideix concretament què millorar i en quines situacions específiques
- Formula el teu objectiu amb 6 idees claus
- Visualitza't amb el teu repte aconseguit
- Identifica si tens algun compromís ocult
- Confia quan estiguis sortint de la teva zona de confort
- Atreueix-te en els "moments atreueix-te"
- Dona't el permís de ser millor
- Celebra cada fita

4.2. Competències al currículum de primària en educació física.

Un cop establertes les bases que ens situen en el model competencial de l'educació emocional, segons descriu el GROP; es presenta una radiografia del què entenem per treball per competències en l'altre "agent de la proposta" : l'educació física.

El currículum de primària estableix un recorregut que inclou assolir les competències bàsiques de cada àmbit, agrupades en dimensions, i les competències bàsiques transversals. L'educació física, considerada dins el currículum de primària com un àmbit i alhora àrea de coneixement, contempla vuit competències específiques, agrupades en quatre dimensions:

- DIMENSIÓ 1. Activitat física
 - Competència 1. Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.

¹⁸ Mireia Cabero: Psicòloga coach · Impulsora de la cultura emocional pública · Startup d'innovació social amb lideratge femení (Apunts del Postgrau d'Educació Emocional 2016-2017) [Consulta: 4 de setembre de 2017]

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

- Competència 2. Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques
- DIMENSIÓ 2. Hàbits saludables
 - Competència 3. Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
 - Competència 4. Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.
- DIMENSIÓ 3. Expressió i comunicació corporal
 - Competència 5. Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos.
 - Competència 6. Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres.
- DIMENSIÓ 4. Joc motor i temps de lleure
 - Competència 7. Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.
 - Competència 8. Practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure.

Cadascuna d'aquestes competències té per objecte l'aprenentatge *de i per a la vida* (Pellicer, 2015:28). Les competències es plantegen com un aprenentatge, en aquest cas, des del punt de vista de l'educació física.

L'assignatura de Condició Física i Salut, ha de permetre utilitzar, des de l'àrea d'EF, un plantejament centrat en la salut per, tal i com diu Pellicer (2015), ser el principal propòsit de l'Educació Física en l'actual currículum educatiu (...) per un fi més gran: la salut integral de l'estudiant.

"L'ensenyament i l'aprenentatge de l'educació física en l'etapa de l'educació primària ha de fonamentar-se en l'adquisició d'aquells coneixements, habilitats i competències relacionades amb el cos i la seva activitat motriu que contribueixen al desenvolupament integral de la persona i a la **millora de la qualitat de vida**. En l'àrea d'educació física, la reflexió sobre el sentit i els **efectes de l'activitat motriu, el desenvolupament d'hàbits saludables**, regulars i continuats i el sentir-se bé amb el propi cos constitueixen principis valuosos de l'acció educativa i contribueixen a la millora de l'autoestima." [DECRET 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària:114/136]

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

4.3. Educació física i Educació emocional

Els quadres que es presenten a continuació pretenen interrelacionar els dos àmbits, educació emocional i educació física, per argumentar la proposta de formació del professorat envers la inclusió dels continguts en educació emocional a la formació de mestres d'educació física.

En primer lloc, a continuació, s'intenta oferir una visió general, una fotografia, del perquè de la proposta; així com, a través del mapa conceptual, es pretén també establir la relació entre el marc teòric exposat i la proposta descrita al marc experimental. (p.42)

Tot seguit, apareixen dos quadres comparatius:

QUADRE A

Aquest primer quadre planteja els punts en comú que permeten treballar competències de diferents àmbits, de manera interdisciplinària, en aquest cas E.E¹⁹ i E.F²⁰, de manera conjunta, per tal de donar un marc curricular significatiu (p.43)

QUADRE B

A continuació es presenta un altre quadre que permet fer el mateix exercici que l'anterior, però relacionant les competències bàsiques del currículum amb les competències en educació emocional. Aquesta informació es considera d'interès, ja que en tot moment durant l'etapa de primària, es destaca la necessitat d'ensenyar de manera integral per l'adquisició de les competències de vida. (p.44)

El treball pren sentit si es tenen en compte tots elements que s'han anat descrivint en aquest marc teòric: model competencial del GROU, model competencial del currículum de primària i el propi Pla Docent. Els alumnes de l'assignatura Condició Física i Salut requeriran d'aquests elements en el moment de fer realitat la proposta amb el seu grup-classe.

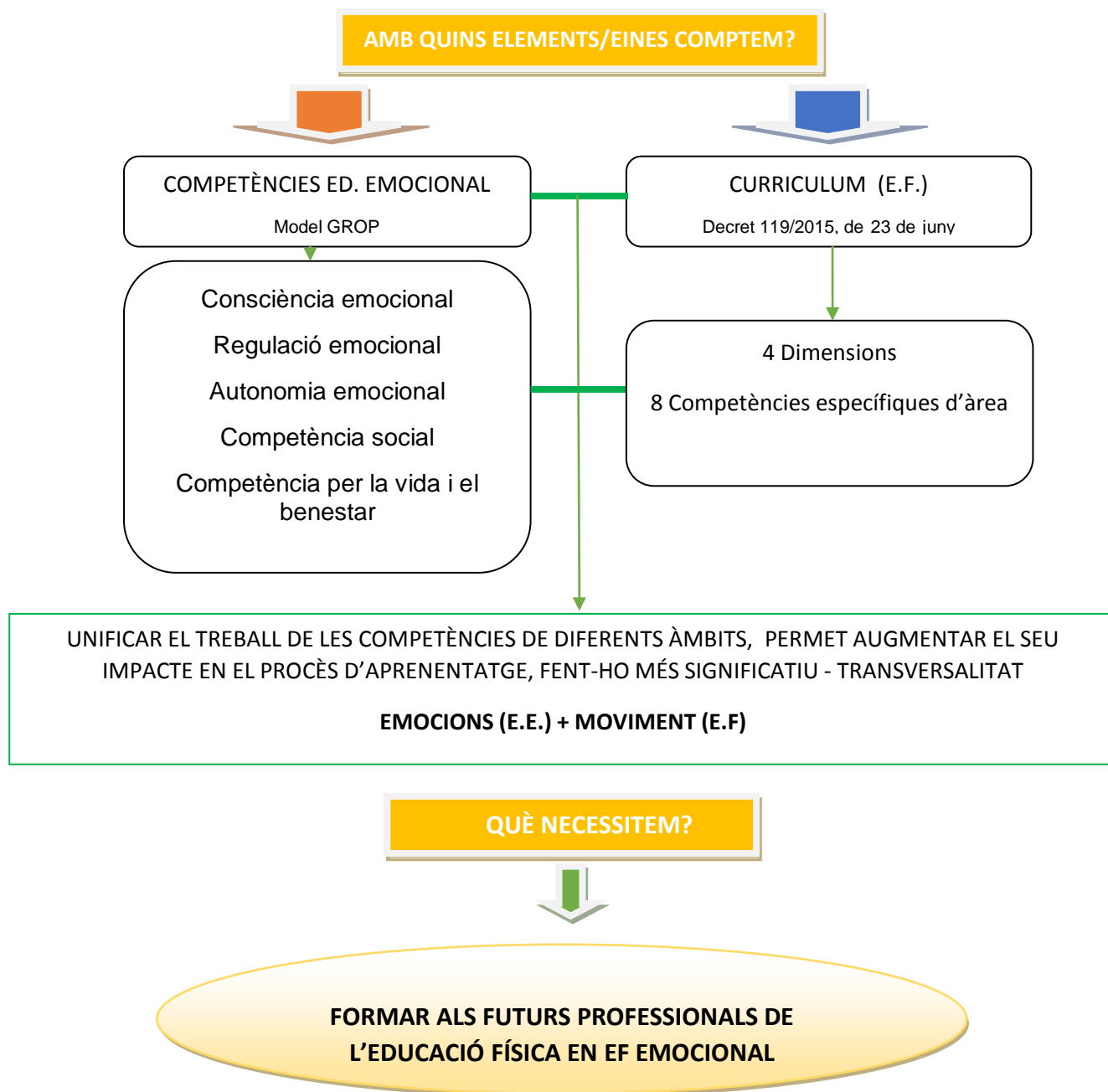
¹⁹ Educació Emocional

²⁰ Educació Física

QUADRE Nº1. MAPA CONCEPTUAL DEL PLANTEJAMENT DE LA PROPOSTA

Objectiu bàsic de l'educació obligatòria:

FORMAR DE MANERA INTEGRAL, PERSONES COMPETENTS PER ASSOLIR ELS REPTES DE LA VIDA i
ACONSEGUIR EL SEU BENESTAR PERSONAL i SOCIAL



QUADRE A

DIMENSIONS I COMPETÈNCIES EDUCACIÓ FÍSICA		COMPETÈNCIES EDUCACIÓ EMOCIONAL				
		1	2	3	4	5
DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA	1. Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica de l'AF					
	2. Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'AF					
DIMENSIÓ HÀBITS SALUDABLES	3. Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'AF i en la vida quotidiana	X	X	X	X	X
	4. Valorar la pràctica habitual d'AF com a factor beneficiós per a la salut					X
DIMENSIÓ EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL	5. Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del cos	X	X	X		
	6. Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres				X	
DIMENSIÓ JOC MOTOR I TEMPS DE LLEURE	7. Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i companys		X		X	
	8. Practicar AF vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure					

1. Consciència emocional
2. Regulació emocional
3. Autonomia emocional
4. Competència social
5. Competència per la vida i el benestar

QUADRE B

COMPETÈNCIES BÀSIQUES (Decret 119/2015, de 23 de juny)	COMPETÈNCIES EDUCACIÓ EMOCIONAL				
	1	2	3	4	5
1. Competència comunicativa, lingüística i audiovisual	X	X			X
2. Competència matemàtica					X
3. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic	X	X	X	X	X
4. Competència artística i cultural	X			X	X
5. Competència digital					X
6. Competència social i ciutadana	X	X	X	X	X
7. Competència d'aprendre a aprendre	X		X		X
8. Competència d'autonomia, iniciativa personal i emprenedoria		X	X		X

1. Consciència emocional
2. Regulació emocional
3. Autonomia emocional
4. Competència social
5. Competència per la vida i el benestar

MARC EXPERIMENTAL

5. Descripció de la proposta

5.1. Introducció

El treball es planteja en dues parts diferenciades; però complementàries. D'una banda, el marc teòric que presenta dos fronts d'informació: l'àmbit referent a l'educació emocional i l'àmbit referent a la formació dels mestres de primària, des de la vessant, tant de pla docent de l'assignatura en qüestió; com, del currículum de primària. Aquest plantejament es justifica per la necessitat de coherència global de la proposta; o sigui, cal ubicar l'assignatura en el context en què després els futurs mestres li donaran sentit: l'educació primària.

D'altra banda, i en un segon apartat, trobem el marc experimental que recull l'experiència específica de les pràctiques realitzades i que es contextualitza un programa d'assignatura que inclou continguts d'educació emocional, com a innovació educativa que vol enriquir la formació dels futurs mestres d'educació primària. Aquesta experiència pretén ser una prova pilot per a la seva avaluació i aprovació, si escau, per part de la coordinació de la matèria.

A continuació es detalla, tant el procés, com l'aplicació i valoracions concloses.

5.2. Anàlisi del context

La proposta que es presenta ve donada per una necessitat que vaig experimentar ara fa dos anys en "aterrar" a la Facultat d'Educació de la UB²¹ com a professora associada. En realitat l'oferta laboral venia donada per la meua especialització en activitat física adaptada i educació física inclusiva, tot just havia de cobrir la vacant a l'assignatura optativa, Educació Física Inclusiva, de la menció d'educació física del Grau de Mestre de Primària.

Un cop vaig arribar, la necessitat contractual de comptar amb més crèdits, allà on calia un suport, em va donar l'oportunitat d'optar a una altra assignatura: Condició Física i Salut.

El primer any, el primer cop, a tothom li serveix com a tastet de tot el que un mateix pot donar de si. També per saber si allò que t'has proposat t'agrada, o més aviat, et repulsa. A mi em va passar una cosa semblant: vaig sentir com m'havia sorgit una oportunitat a la vida

²¹ UB: Universitat de Barcelona

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

que em venia molt de gust tastar; i que, ahora, era un repte. Necessitava un repte i m'hi vaig endinsar.

Abans d'entrar a descriure els aspectes més tècnics de l'assignatura i el seu plantejament didàctic, crec necessari contextualitzar la meva vivència, ja que va ser a partir de les emocions que vaig sentir, que vaig prendre la decisió de fer els canvis que donaran peu a la nova proposta metodològica de l'assignatura. Per tant, en primer lloc, descriuré el context en què vaig viure aquesta experiència.

Curs 2015-2016 – Grup classe de tarda, 30-35 persones (en algun cas gairebé de la mateixa edat que jo). Primera sessió a la meua vida com a professora universitària en la carrera que feia 20 anys havia iniciat. Entre els alumnes, dos excompanyes de feina, persones amb les que no tenia gaire tracte i que en alguna ocasió havia tingut algun moment tens, però també bones experiències. Contingut de l'assignatura: per reciclar-me. I un company com a professor també de l'assignatura perfecte pel canvi. Assignatura: Condició Física i Salut.

Tot nou, fins i tot jo mateixa era nova, en un espai antic-amic que mica en mica anava obrint-se als records de una de les millors parts de la meua vida: l'experiència de ser alumna universitària.

Com a tota feina nova, els primers dies són d'histèria. No entens res, tot et sembla desconegut i sense sentit. Mica en mica t'hi vas fent i comences a entendre el que t'envolta.

El primer que vaig captar van ser les enormes diferències amb el meu període universitari. – Actualment, el Pla d'Estudis de la Facultat d'Educació descriu un itinerari per aquells que volen cursar la menció en Educació Física que inclou tres anys de "generalista" i un quart any en què s'imparteixen, compartides amb altres de generalistes, les assignatures de menció. El Pla d'Estudis, concretament de 4rt del Grau de Primària en la menció d'educació física inclou les següents assignatures:

- ✓ Didàctica de la Matemàtica II
- ✓ La Planificació Docent a l'Àrea de Llengua
- ✓ Recerca i Innovació en la Pràctica Educativa
- ✓ Pràctiques III
- ✓ Treball de Fi de Grau

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

A les quals s'afegeixen les assignatures pròpies de la menció que, tot i ser obligatòries per obtenir la menció, tenen un caràcter voluntari dins l'ensenyament. D'una banda, les de 6 crèdits :

- ✓ Capacitats Perceptivomotrius i Expressió Corporal
- ✓ Condió Física i Salut
- ✓ Habilitats Motrius, Joc i Iniciació Esportiva

I d'altra banda, l'oferta de 3 crèdits

- ✓ Educació Física Inclusiva
- ✓ Iniciació als Esports Col·lectius
- ✓ Joc Motor i Recreació

En ser el primer any que impartia l'assignatura em vaig acollir estrictament al Pla Docent que hi havia establert ; de la mateixa manera que vaig respectar plenament la metodologia i ordre de continguts establerts per l'equip de treball, tenint en compte que hi havia altres grups en horari de matí.

Un cop impartida l'assignatura, en finalitzar el curs, 2015-2016, vaig fer una avaluació, compartida amb els alumnes, que em va fer replantejar-me, tant el mètode, com el contingut. És fonamental respectar el Pla docent de l'assignatura, però, alhora, volia intentar afavorir un canvi.

D'aquella valoració compartida em van sorgir moltes inquietuds. En primer lloc de caire personal, ja que vaig poder recollir allò que havia d'intentar modificar, no tan sols de l'assignatura a nivell de didàctica; sinó també, allò que calia que jo mateixa acceptés i reconvertis per a què aquest canvi fos significatiu. Ha estat un dels moments en que he estat més conscient de les paraules de Francisco Mora, quan defensa que tan sols podem aprendre allò que estimem; i alhora, m'he adonat que tan sols podem transmetre amb afectivitat allò en el que creiem. Per poder ensenyar amb eficiència és bàsic gaudir d'allò que ensenyem. És bàsic sentir allò que ensenyem.

De cara al curs 2016-2017, a mode de prova pilot, vaig proposar incloure alguns continguts d'educació emocional, sempre dins el marc de l'assignatura i en aquell espai que la mateixa, li atorga a la salut. Es tractava de valorar si aquestes noves aportacions podien enriquir l'assignatura, amb l'objectiu de poder-ho plantejar com a innovació del Pla Docent, a l'equip de coordinació, per, si es considerava adient, fer les modificacions pertinents del mateix.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

En aquest moment, es donava l'escenari perfecte i les condicions idònies. I el primer dia de classe d'aquell nou curs vaig exposar, amb una pregunta als meus alumnes, la següent proposta :

- Què us sembla si introduïm continguts d'educació emocional per treballar els aspectes relacionats amb uns hàbits saludables en educació física?

Tot i que he de dir, i ja veurem més endavant més desenvolupada aquesta idea amb les valoracions, que a rel d'aquesta proposta, m'he adonat que l'educació emocional entra a formar part de la salut des de diferents punts de vista, no tan sols la salut emocional, ja que de com s'ha exposat al marc teòric del treball, les emocions i la seva gestió influencien directament en el nostre benestar i en el nostra estat físic, no només mental .

El plantejament es basa en afegir al Pla Docent de l'assignatura aquells continguts que relacionin la salut, les emocions i l'educació física; així com, incloure noves propostes metodològiques que permetin enriquir-la.

Fig. 13. Aula virtual de l'assignatura en què apareix el bloc destinat a tractar l'EF emocional

Condició Física i Salut 7A_2016-2017

Tauler ▶ Els meus cursos ▶ 1617CFSIS1

Fòrum d'avisos i notícies
Fòrum d'avisos i notícies
NOTES ASSIGNATURA

BLOC 2 . FONAMENTACIÓ TEÒRICA

SISTEMA MUSCOLOESQUELÈTIC/METABOLISME I VIES D'OBTENCIÓ D'EN
SISTEMA CARDIOVASCULAR / SISTEMA RESPIRATORI
MATERIAL COMPLEMENTARI

BLOC 3. CONDICIONAMENT FÍSIC

Material de Suport: Textos i recursos per a l'aprenentatge dels continguts del Bloc III
3.1 I 3.2 . CONDICIÓ FÍSICA I CAPACITATS CONDICIONALS / ASPECTES BÀSICS DE LA TEORIA I L'ENTRENAMENT
CONDICIONAMENT MUSCULOESQUELÈTIC A EF ETAPAPA PRIMÀRIA 1/2
CONDICIONAMENT MUSCULOESQUELÈTIC A EF ETAPAPA PRIMÀRIA 2/2
Aspectes de llarga durada a l'Educació Física a etapa primària
Aspectes didàctics

BLOC 4. ACTIVITAT FÍSICA i SALUT

4.1. Efectes de l'activitat física sobre la salut
4.2. Educació per a la salut a l'etapa de primària en relació a l'activitat física
Sessió 11.04.2016_Activitat física i salut
6 d'abril_ Dia Mundial de l'Activitat Física

BLOC 4. SALUT, EDUCACIÓ FÍSICA i EMOCIONAL

Emocions i educació física

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5.3. Objectius del programa

- A. Revisar el Pla docent de l'assignatura de Condició Física i Salut i incorporar-hi la dimensió emocional per oferir una formació als futurs docents d'educació física que permeti relacionar les competències emocionals i amb l'activitat física; dins el marc de l'àrea curricular de l'educació física a primària.

5.4. Proposta de programa en el marc del Pla Docent de CFiS²².

Per presentar aquesta revisió es planteja una comparativa entre el Pla Docent actual i una proposta de programa en el marc del mateix pla docent.

S'ha tingut en compte com a guió, el propi del Pla Docent, amb la intenció de veure quines aportacions poden ser innovadores i de quina manera encaixen en el Pla Docent actual.

El resultat és la comparativa que es presenta a continuació.

²² CFiS. Condició Física i Salut

Pla Docent de l'assignatura de Condició Física i Salut (CFiS)²³	Proposta de programa en el marc del Pla Docent de CFiS
Nom de l'assignatura: Condició Física i Salut	Nom de l'assignatura: Condició Física i Salut
Codi de l'assignatura: 363206	Codi de l'assignatura: 363206
Curs acadèmic: 2016-2017	Curs acadèmic: 2016-2017
Crèdits: 6	Crèdits: 6
Departament: Departament de Didàctica de les Ciències Socials, l'Educació Musical, l'Educació Física i l'Educació Visual i Plàstica	Departament: Departament de Didàctica de les Ciències Socials, l'Educació Musical, l'Educació Física i l'Educació Visual i Plàstica
Programa únic: S	Programa únic: S

²³ Pla Docent de l'assignatura de Condició Física i Salut / Facultat d'Educació
UB<http://www.ub.edu/grad/plae/AccesInformePDInfes?curs=2016&assig=363206&ens=TG1026&recurs=pladocent&n2=1&idioma=CAT>

<p>Competències que es desenvolupen</p>	<p>Competències que es desenvolupen (*)</p>
<p>Transversals de la titulació</p>	<p>(*) Les competències que es proposen són una proposta de complement de les ja contemplades en el Pla Docent de l'assignatura.</p>
<p>3. Mostrar habilitats lingüístiques orals i escrites per ensenyar (català, castellà i anglès) i habilitats de comunicació en diferents nivells i registres.</p>	<p>1. Capacitat per treballar en equip, i per col·laborar o liderar quan sigui necessari i en relació a les activitats d'ensenyament-aprenentatge plantejades per a l'adquisició dels continguts relacionats amb la matèria</p>
<p>6. Valorar la diversitat com un fet natural i integrar-la positivament.</p>	<p>2. Capacitat per identificar necessitats d'informació i capacitat per cercar, analitzar i processar aquesta informació, a més de valorar-la, usar-la i comunicar-la de manera eficaç, crítica i creativa a l'hora de resoldre les situacions d'ensenyament-aprenentatge proposades.</p>
<p>Específiques de la titulació</p>	
<p>7. Dissenyar i desenvolupar projectes educatius, unitats de programació, entorns, activitats i materials, inclosos els digitals, que permetin adaptar el currículum a la diversitat de l'alumnat i promoure la qualitat dels contextos en els quals es desenvolupa el procés educatiu, de manera que se'n garanteixi el benestar.</p>	<p>3. Valoració la diversitat com un fet natural i integrar-la positivament en el grup-classe, així com estratègia per a l'adquisició dels coneixements relacionats a la matèria.</p>

<p>10. Utilitzar l'avaluació en la seva funció pedagògica i no sols acreditativa, com a element regulador i promotor per millorar l'ensenyament, l'aprenentatge i la formació pròpia, assumint la necessitat de desenvolupament professional continu mitjançant la reflexió, l'autoavaluació i la recerca sobre la pràctica pròpia.</p>	<p>4. Habilitats lingüístiques orals i escrites per ensenyar (en català, castellà i anglès) i habilitats de comunicació en diferents nivells i registres.</p> <p>5. Coneixement, disseny, i desenvolupament de projectes educatius, entorns, activitats i materials, inclosos digitals, que permetin adaptar el currículum a la diversitat de l'alumnat i promoure els hàbits saludables relacionant-ho amb el coneixement del propi cos i el treball en educació emocional.</p>
<p>4. Motivar i potenciar el progrés escolar de l'alumnat en el marc d'una educació integral i promoure'n l'aprenentatge autònom, partint dels objectius i continguts propis de cada nivell educatiu, amb expectatives positives del progrés de l'alumnat. Tot això renunciant als estereotips establerts i externs de l'aprenentatge i desenvolupant estratègies que evitin l'exclusió i la discriminació.</p>	<p>6. Ús de l'avaluació en la seva funció pedagògica i no sols acreditativa, com element regulador i promotor per millorar l'ensenyament, l'aprenentatge i la formació pròpia, assumint la necessitat de desenvolupament professional continu mitjançant la reflexió, l'autoavaluació i la recerca sobre la pràctica pròpia.</p> <p>7. Capacitat per motivar i potenciar el progrés escolar de l'alumnat en el marc d'una educació integral i per promoure'n l'aprenentatge autònom amb expectatives positives a partir dels objectius i continguts propis de cada nivell educatiu.</p>

Objectius d'aprenentatge	Objectius d'aprenentatge Es descriuen aquells objectius que es proposa afegir
Referits a coneixements	Referits a coneixements
<ul style="list-style-type: none">- Definir la implicació de la dimensió motriu en el desenvolupament i creixement humà.- Mostrar coneixement del condicionament físic com a contingut de l'educació física escolar.- Mostrar coneixements bàsics de primers auxilis.	<ul style="list-style-type: none">- Mostrar els coneixements referents a les competències emocionals en relació a l'estat del benestar i la salut com a contingut d'educació física.
Referits a habilitats, destreses	Referits a habilitats, destreses
<ul style="list-style-type: none">- Analitzar i seqüenciar els objectius de l'educació física de l'ensenyament primari.- Seqüenciar el condicionament físic al llarg de l'ensenyament primari segons la lògica interna d'aquest contingut.	<ul style="list-style-type: none">- Dissenyar i desenvolupar propostes didàctiques que permetin treballar els continguts relacionats amb el condicionament físic , la salut i les emocions a través de l'educació física.

<ul style="list-style-type: none"> - Seqüenciar el joc i les activitats esportives al llarg de l'ensenyament primari segons la lògica interna d'aquest contingut. - Organitzar els aprenentatges de l'educació per a la salut en l'educació física. - Dissenyar i desenvolupar projectes educatius o unitats de programació que permetin adaptar el currículum d'educació física a l'escola i promoure la qualitat dels contextos. - Saber utilitzar l'avaluació de l'educació física com a element regulador i promotor de la millora de l'ensenyament. - Adaptar les programacions i activitats d'ensenyament-aprenentatge a la diversitat de l'alumnat. - Analitzar situacions d'ensenyament de l'educació física escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Seqüenciar el joc i les activitats esportives al llarg de de l'etapa de primària com a contingut relacionat amb les dimensions i competències del currículum relacionat amb la condició física i la salut. - Saber utilitzar l'avaluació de l'educació física com a element regulador i promotor de la millora de l'ensenyament dels continguts relacionant educació emocional amb condició física i salut. - Incloure les noves tecnologies com a eina d'ensenyament-aprenentatge dels continguts de l'assignatura. - Adaptar les programacions i activitats d'ensenyament-aprenentatge a la diversitat de l'alumnat, tenint en compte la inclusió com un element d'alt potencial emocional.
<p>Referits a actituds, valors i normes</p>	<p>Referits a actituds, valors i normes</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer les possibilitats de l'educació física per generar hàbits saludables i de benestar al llarg de la vida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconèixer les possibilitats de l'educació física com a marc d'aprenentatge emocional; així com, per generar hàbits saludables i de benestar al llarg de la vida.

Blocs temàtics

- ✓ L'assignatura s'estructura en quatre blocs temàtics i descriu el paper del mestre d'Educació Física davant de la condició física i la salut, des del treball i coneixement de les diferents dimensions del currículum de primària.
- ✓ En aquest punt vaig entendre que era important formar als nous docents en relació a allò que coneixen, per donar-li un sentit, calia formar als alumnes del Grau en la contextualització del treball en educació emocional a partir del currículum de primària.
- ✓ Per aquest motiu en el primer bloc calia fer la comparativa entre competències emocionals i curriculars de primària.

<p>Blocs temàtics</p>	<p>Blocs temàtics En cursiva apareixen els continguts que es proposa afegir</p>
<p>BLOC 1 (B1) . La condició física i la salut en el currículum de primària</p> <p>1.1 Coneixement dels blocs de contingut i dimensions que relacionen el treball de condició física i salut.</p> <p>1.2. Criteris i orientacions per el disseny de propostes didàctiques que relacionin els continguts curriculars</p>	<p>BLOC 1 (B1) . La condició física i la salut en el currículum de primària</p> <p>1.1. Coneixement dels blocs de contingut i dimensions que relacionen el treball de condició física i salut.</p> <p>1.2. Criteris i orientacions per el disseny de propostes didàctiques que relacionin els continguts curriculars.</p> <p>1.3. <i>Coneixement dels blocs continguts i dimensions del currículum de primària que relacionen la salut i el treball en educació emocional.</i></p>

<p>BLOC 2 (B2). Fonamentació teòrica</p> <p>2.1. Sistema musculoesquelètic</p> <p>2.2. Metabolisme i vies d'obtenció d'energia</p> <p>2.3. Sistema cardiocirculatori</p> <p>2.4. Sistema respiratori</p>	<p>BLOC 2 (B2). Fonamentació teòrica: condició física, salut i emocions</p> <p>2.1. Coneixement de les bases biològiques relacionades amb el condicionament físic i la salut:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sistema musculoesquelètic- Metabolisme i vies d'obtenció d'energia- Sistema cardiocirculatori- Sistema respiratori <p>2.2. <i>Coneixement de les bases neurològiques de l'Educació Física emocional: NeuroEFísica i benestar físico-emocional.</i></p> <p>2.2. <i>Coneixement del marc teòric referent a les competències emocionals en relació a l'estat del benestar i la salut.</i></p>
<p>BLOC 3 (B3). Condicionament físic</p> <p>3.1. Condició física i capacitats condicionals: concepte i classificació</p>	<p>BLOC 3 (B3). Condicionament físic i activitat física</p> <p>3.1. Concepte i classificació de les capacitats condicionals. Condició física.</p>

<p>3.2. Aspectes bàsics de la teoria de l'entrenament</p> <p>3.3. Condicionament musculoesquelètic a l'educació física de l'etapa primària</p> <p>3.4. Activitats de llarga durada a l'educació física de l'etapa primària</p> <p>3.5. Aspectes didàctics del condicionament físic a l'etapa primària</p>	<p>3.2. La condició física des del vessant educatiu en relació als continguts curriculars d'educació física a primària.</p> <p>3.3 Disseny, aplicació i seqüenciació d'activitats d'ensenyament – aprenentatge des del treball per dimensions i competències.</p> <p>3.4. Aspectes didàctics del condicionament físic a l'etapa primària.</p>
<p>BLOC 4 (B4). Activitat física i salut</p> <p>4.1. Efectes de l'activitat física sobre la salut</p> <p>4.2. Educació per a la salut a l'etapa primària en relació amb l'activitat física</p> <p>4.3. Primers auxilis</p>	<p>BLOC 4 (B4). Salut i emocions</p> <p>4.1. Educació per a la salut a l'etapa de primària en relació amb l'activitat física.</p> <p>4.2. <i>Coneixement i aplicació d'activitats d'ensenyament-aprenentatge envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.</i></p> <p>4.3. Efectes de l'activitat física sobre la salut envers l'alumnat i el nostre paper com a mestre/a en la resolució de situacions d'aula.</p> <p>4.4. Primers auxilis.</p> <p>4.5 <i>Concepte i classificació de les competències emocionals en relació a la salut i el benestar, propi i dels alumnes, dins el marc de la dimensió d'hàbits saludables del currículum de primària.</i></p>

Metodologia i activitats formatives	Metodologia i activitats formatives
<p>El blocs temàtics descrits en l'apartat anterior proporcionen una imatge global del contingut de l'assignatura.</p> <p>El desenvolupament de l'assignatura, però, no segueix necessàriament el mateix ordre seqüencial que queda determinat per la numeració dels blocs.</p> <ul style="list-style-type: none">- Exposició dels continguts de l'assignatura per part del docent.- Realització d'activitats d'ensenyament-aprenentatge, individuals i per grups, per part de l'alumnat.- Activitats d'interacció i participació a l'aula o per via telemàtica.	<p>Els continguts de l'assignatura tindran un tractament teòric-pràctic. La seva distribució temporal respectarà l'ordre seqüencial del plantejament dels continguts, ja que les sessions relacionen una primera base teòrica que es desenvolupa posteriorment en la sessió pràctica que li correspon.</p> <p>Les noves tecnologies formen part del plantejament metodològic de l'assignatura.</p> <p>A les sessions teòric-pràctiques a l'aula es combinaran diferents procediments:</p> <ul style="list-style-type: none">A. Exposicions teòriques per el desenvolupament dels continguts conceptuals de l'assignatura.B. Realització d'activitats d'ensenyament-aprenentatge, individuals i de grups, per part de l'alumnat.C. Activitats d'interacció i participació a l'aula, fent ús de tècniques digital o d'altres. Ludificació. El joc com a eina d'aprenentatge.D. Activitats d'anàlisi i debat de gran grup a partir de les sessions dissenyades i dirigides pels estudiants.

	<p>E. El treball en grup a partir de la distribució de la temàtica; així com, bibliografia facilitada.</p> <p>A les sessions pràctiques al poliesportiu, es treballarà en base a les següents directrius:</p> <p>F. Fent ús del material adequat es presentaran situacions que reflecteixin el contingut treballat a les sessions d'aula, realitzades i dirigides pel docent; així com, pels/les alumnes.</p> <p>G. Activitats d'experimentació i reflexió en relació a les competències en educació emocional i l'educació física a primària.</p> <p>H. Sessió específica de primers auxilis.</p>
--	---

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT I EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

- ✚ Pel que fa als següents apartats, exposaré directament el plantejament que es va du a terme, tenint en compte fa referència específicament a la proposta del treball.

Activitats i criteris de qualificació

Es faran servir diferents estratègies i instruments per dur a terme l'avaluació de l'assignatura: proves objectives; treballs de desenvolupament; activitats exposades a classe; etc.

A l'inici de l'assignatura es proporcionaran indicacions més concretes sobre els instruments d'avaluació, els percentatges assignats a cada element, el procediment de càlcul de la qualificació final, i altres aspectes que puguin ser rellevants en relació a la descripció de l'avaluació. (més endavant es detallen les mateixes).

Avaluació continuada

Requisits: assistència a les sessions teòriques i pràctiques. Mínim 80% en les sessions teòriques i les sessions pràctiques

Activitats:

A) Treball grupal dels continguts dels blocs 2 i 3, tant de les sessions teòriques com pràctiques, amb prova grupal amb suport de noves tecnologies.

B) Prova escrita grupal sobre el contingut teòric treballat a l'assignatura.

C) Treball individual aplicat. Promoció de l'Activitat Física per a la Salut Física i Emocional. Plantejament d'una proposta didàctica, basada en un context educatiu proper a la realitat, i en que es relacionin els continguts de l'assignatura de manera interdisciplinari.

Qualificació

Assistència	10% de la nota final
Treballs grupals (A i B)	40% de la nota final
Treballs individuals (C)	50% de la nota final

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT I EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Requisits reavaluació

- No haver complert els criteris establerts per superar l'assignatura.
- Haver fet, dins els terminis corresponents, les diferents activitats i tasques indicades per a aquesta via d'avaluació, o bé haver contactat amb el professorat en el moment corresponent per exposar els motius pels quals no s'han fet.
- Haver obtingut per a cada activitat feta un mínim del 30 % de la qualificació màxima possible. En cas que no sigui així, es valoraran específicament les circumstàncies de l'alumne que es trobi en aquesta situació.

Procediments

Es revisaran les activitats fetes per identificar les mancances existents. Per a cada activitat que no hagi estat superada, en funció del tipus d'activitat i de les mancances que tingui, s'acordarà amb l'alumne quin és el procediment a seguir: refer o repetir una part de l'activitat; refer o repetir l'activitat sencera; fer una activitat complementària o alternativa.

Avaluació única

Requisits:

- No complir requisits de l'avaluació única.
- Assistència a sessions pactades.

Activitats:

A) Prova escrita. Aquesta prova es realitzarà al final de l'assignatura. Caldrà obtenir un mínim de 40 punts (sobre 100)

B) *Treball aplicat (individual) Promoció de l'Activitat Física i emocional. La proposta ha de plantejar una activitat interdisciplinari que implica a l'escola (enfocada en un context educatiu proper a la realitat) i en que es relacionin continguts de l'assignatura.*

C) Treball individual. Bateria mínima de 5 activitats per a cada qualitat física (velocitat, força, resistència i flexibilitat) seqüenciades en cadascun dels tres cicles de primària i la seva corresponent justificació.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons
TUTORA : Núria Pérez Escoda

Qualificació

Prova escrita (A)	30% de la nota final
Treballs aplicat (B)	40% de la nota final
Treballs individuals (C)	30% de la nota final

Revaluació

Optaran a revaluació aquells/es alumnes que es trobin amb l'assignatura suspesa. Caldrà que refacin les activitats no superades.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5.5. Metodologia i activitats formatives

L'assignatura s'ubica en el segon semestre. Es proposa un calendari de 26 sessions, en base al calendari acadèmic 2016-2017, tenint en compte que es distribuiran en dues sessions per setmana, els dilluns i divendres.

A continuació es detalla la distribució temporal dels blocs de contingut en què s'estructura l'assignatura. A mode de recordatori, els blocs de contingut de l'assignatura segueixen la següent llegenda:

- B1** BLOC 1. La condició física i la salut en el currículum de primària
- B2** BLOC 2. Fonamentació teòrica: condició física, salut i emocions
- B3** BLOC 3. Condicionament físic i activitat física
- B4** BLOC 4. Salut i emocions

Cadascuna de les sessions serà de 2hores.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Fig. 14.. Cronograma de sessions

SESSIONS TEÒRIQUES				SESSIONS PRÀCTIQUES			
Nº	DATA	BLOC	CONTINGUT	Nº	DATA	BLOC	CONTINGUT
1	13.02	B1	Presentació assignatura Context curricular	2	17.02	B2	S. musculoesquelètic
3	20.02	B2	S. musculoesquelètic Metabolisme/Vies energ.	4	24.02	B2	Metavob./ Vies energ.
5	27.02	B2	S. cardio / respiratori	6	03.03	B2	S. cardio/respiratori
7	06.03	B2	Marc teòric-E.Emocional	8	10.03	B3	CF
9	13.03	B3	CF. Classificació	10	17.03	B3	CF
11	20.03	B3	CF. didàctica, disseny i aplicació projectes	12	24.03	B3	CF
13	27.03	B4	Què hem de fer? Consideracions bàsiques a primària	14	31.03	B3	CF
15	03.04	B4	EF emocional	16	07.04	B4	EF emocional
17	10.04		SETMANA SANTA	18	14.04		SETMANA SANTA
19	17.04		SETMANA SANTA	20	21.04		T.A.
21	24.04	B4	EF emocional	22	28.04	B4	Primers auxilis
23	01.05		FESTIU	24	05.05		T.A.
25	08.05	B4	Enquestes d'avaluació	26	08.05	B4	Act. EF emocional

CF: Condicionament físic

EF: Educació Física

TA: Treball autònom

NOTA: En color blau cel destaco aquelles sessions en què es va impartir contingut d'educació física emocional i que alhora són les que descriu a continuació.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5.6. Sessions

Per dissenyar aquest apartat, a continuació es descriuen aquelles sessions, que alhora van ser les meves pràctiques, que apareixen en color blau cel al cronograma (Fig.14) i que són en les que es va treballar contingut relacionat directa o indirectament amb la proposta del treball: l'educació física emocional.

En cadascuna de les sessions que s'exposen, es descriuen de manera senzilla, objectius, continguts i activitats que s'han dut a terme a les sessions. L'objectiu ha estat poder fer un recull descriptiu, més que valoratiu, de les sessions, com a proposta per una possible introducció de les mateixes al cronograma de sessions de l'assignatura, compartint i ampliant, d'aquesta manera la programació de l'assignatura.

Els jocs i activitats estan relacionats i descrits a l'annex 8.1.

Les sessions, en tot moment, s'han plantejat com una oportunitat als alumnes per treballar la dimensió competencial de la consciència emocional, com a base per a futurs aprenentatges. L'objectiu és comú a totes les sessions, tenint en compte que es busca també que l'alumne/a ho relacioni amb allò que ja coneix: l'educació física i la seva eina per excel·lència: el joc.

SESSIÓ nº1- (T). Presentació de l'assignatura

La primera sessió del curs té com a objectiu presentar l'assignatura, els seus continguts, el mètode d'avaluació i, alhora, organitzar els grups de treball en què s'organitzaran els alumnes durant el curs.

En aquesta sessió d'inici de curs es va presentar als alumnes el programa de l'assignatura incloent els continguts, sessions a desenvolupar; així com, mètode d'avaluació.

L'interès d'aquesta primera sessió, ve donat per ser en la que es va presentar la proposta d'incloure contingut en educació emocional, als alumnes, relacionant-ho amb la seva formació com a futurs mestres d'educació física. Se'ls va indicar les sessions que es durien a terme en aquest àmbit i també la distribució de les mateixes i relació amb els continguts propis de l'assignatura.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

D'altra banda, vaig aprofitar per explicar que aquesta formació seria a mode experimental, tenint en compte que formaven part de les pràctiques que jo mateixa estava duent a terme.

Un cop finalitzat el curs, afegiria la relació de la proposta amb el marc curricular de primària:

- Introducció als aspectes curriculars que permetin el treball conjunt des del punt de vista dels dos àmbits: educació emocional i educació física.

SESSIÓ n°7 (teòrica-aula)

Objectius:

- Conèixer el marc teòric referent a les competències emocionals (model del GROU) relacionat amb l'estat del benestar i la salut.
- Dissenyar i desenvolupar propostes didàctiques que permetin treballar els continguts relacionats amb el condicionament físic, la salut i les emocions a través de l'educació física.

Activitat

- A les sessió 7 els alumnes, en grups, treballaran els continguts que tenen disponibles al moodle dels diferents marcs teòrics. L'activitat consisteix en plantejar al docent una proposta de 10 preguntes per cadascun dels temes en que s'estructura el bloc de contingut, amb 4 possibles cada pregunta plantejada i la seva opció correcta.
- Els alumnes, en grups, participaran en un "concurso" de preguntes i respostes a través d'un aplicatiu de mòbil (kahoot) elaborat en base a les preguntes entregades al docent en les sessions prèvies.

Contingut: Anàlisi dels continguts i reflexió. Fonamentació teòrica. Treball en equip.

SESSIÓ n°15 (teòriques-aula)

Objectius:

- Conèixer les competències emocionals relacionant-ho amb el treball de salut i benestar a través del joc.
- Mostrar el coneixement de les competències emocionals en relació a l'estat del benestar i la salut com a contingut d'educació física.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT I EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Material:

Gomets, Cartolines, Colors, Cinta adhesiva, globus, altre material de papereria

Activitats

1. 3' _ Quines emocions coneixem?

Es demana als/les alumnes individualment que escriguin en 3' totes aquelles emocions que coneixin.

A partir de la informació generada es realitza un llistat comú i es debat amb el grup-classe sobre la classificació de les emocions.

Contingut: Consciència emocional. Relació amb la salut i el benestar. Marc teòric.

La proposta de sessió permet als alumnes generar coneixement i alhora, s'introdueixen els continguts relacionats amb el plantejament teòric de l'Univers de les emocions (Bisquerra, R., & Punset, E., 2015)

SESSIÓ nº16 (pràctica)

Objectius:

- Conèixer les competències emocionals relacionant-ho amb el treball de salut i benestar a través del joc motriu.
- Adquirir coneixements bàsics en relació a les àrees de l'educació emocional i les seves competències, com eina per treballar amb el grup classe la salut en educació física a través de les emocions.

Material:

Gomets, Cartolines, Colors, Celo, globus, altre material de papereria

Activitats:

Fitxes de les activitats: 3, 4 i 5 (annex. 8.1.)

- S'introdueixen els conceptes bàsics de les dimensions en educació emocional.
- Es plantejaran un seguit de jocs motrius que els alumnes hauran de vivenciar ; així com, analitzar des del punt de vista d'educació emocional.

Contingut: Consciència emocional. Competències emocionals. Competències d'educació física. Relació amb la salut i el benestar.

SESSIÓ nº21 (teòriques-aula)

Objectius:

- Conèixer les competències emocionals relacionant-ho amb el treball de salut i benestar a través del joc.
- Mostrar el coneixement de les competències emocionals en relació a l'estat del benestar i la salut com a contingut d'educació física.

Material:

Gomets, Cartolines, Colors, Celo, globus, altre material de papereria

Activitats

2. Qui sóc?

Es reparteixen paperets de dos colors entre els alumnes. Cadascun dels alumnes escriurà individualment i sense cap altre/a company/a ho vegi, 4-5 adjectius que els descriguin des del punt de vista emocional.

Tots/es els/les alumnes es distribuïran en dos grups en funció del color del seu paperet. Hi haurà dos grans grups.

Tots els paperets es posaran dins una bossa. El docent extraurà un paper a l'atzar i llegirà els adjectius descrits. El grup del qual no correspon el color del paperet extret haurà d'endevinar de quin/a company/a es tracta.

Contingut: Consciència emocional. Relació amb la salut i el benestar.

Activitat de coneixement del grup.

Amb els ulls tancats el docent col·locarà diferents gomets (o no) al front de cadascun dels alumnes. Alguns coincidents entre ells.

Sense paraules, els alumnes hauran d'ajuntar-se per coincidència en el gomet.

A partir de la informació generada debatrà amb el grup-classe sobre la classificació de les emocions que han sentit en els diferents moments que han vivenciat.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

SESSIÓ nº25 (teòriques-aula)

Objectius:

- Valorar la incorporació de les competències emocionals relacionant-ho amb el treball de salut i benestar a través del joc i l'educació física
- Mostrar el coneixement de les competències emocionals en relació a l'estat del benestar i la salut com a contingut d'educació física.

SESSIÓ nº26 (pràctica)

Objectius:

- Conèixer les competències emocionals relacionant-ho amb el treball de salut i benestar a través del joc.
- Mostrar el coneixement de les competències emocionals en relació a l'estat del benestar i la salut com a contingut d'educació física.

Activitats:

La sessió 26 va ser l'última sessió de l'assignatura i volíem, tant en Lluís, com jo; que representés el tancament de tot un semestre. Per a fer-ho es van plantejar les següents activitats, que va dirigir en Lluís.

a) ELS GLOBUS

Es reparteixen tants globus com alumnes hi hagi. Cadascú inflarà el seu i hi escriurà un emoció que representi allò que ha significat per a ell el pas per l'assignatura.

Es mouran per l'espai i a l'ordre del docent escolliran un company a qui explicaran el perquè de la seva emoció.

Contingut: consciència emocional

b) TRANSPORTEM-NOS

Per grups de 4-5 membres hauran de traslladar a un dels seus membres amb globus inclòs, tenint en compte diferents consignes, com per exemple:

- No es pot tocar el globus amb les mans.
- Anar a peu coix

Contingut: competència social, regulació emocional

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

c) FEM PARAULES

Per grups de 4-5 persones caldrà construir una paraula – emoció que contingui les lletres dels membres del grup que són. La resta de companys hauran d'esbrinar la paraula.

Contingut: consciència emocional

d) EXPRESSA'T

El grup-classe en divideix en dos grans grups. Cadascun dels grups se li repartiran diferents emocions que hauran de representar en cadascun dels personatges que han d'interpretar d'una situació simulada de temàtica esportiva. La resta de companys hauran d'endevinar, entre tots, quina emoció representa cadascú dels membres del grup.

Contingut: consciència emocional

e) UN BALL ENTRE TOTS

Per grups de 4-5 persones caldrà elaborar una coreografia amb la música que proposi el docent. Tindran tan sols 5' minuts per escoltar – la i preparar – la.

Contingut: competència social, regulació emocional

El següent quadre exposa la competència, des del punt de vista d'educació emocional, que s'ha treballat amb cadascun dels jocs realitzats a les sessions

JOC/ ACT	1	2	3	4	5
3'	x				
QUI SÓC	x				
ESCRIU EN MI	x				
STOP EMOCIONAL	x			x	
EL GLOBUS	x			x	
TRANPORTEM-NOS				x	
FEM PARAULES	x			x	
EXPRESSA'T	x			x	
UN BALL ENTRE TOTS	x			x	x

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

1. Consciència emocional
2. Regulació emocional
3. Autonomia emocional
4. Competència social
5. Competència per la vida i el benestar

5.7. Avaluació

En primer lloc, cal dir que més endavant, en l'apartat específic de valoració i conclusions, presentaré la meua valoració general, tant de l'experiència, com de les activitats realitzades.

A més a més, però, em va semblar interessant demanar l'opinió dels alumnes implicats. Per avaluar la proposta els vaig demanar que m'omplissin uns qüestionaris (annex 8.2) als sobre el tema tractat i les seves experiències. Així com, també es fa un referència personal.

Els demanava també que valoressin la utilitat de les sessions i la seva aplicació a la docència. En cap cas, pretenc realitzar un estudi relatiu a la proposta, únicament desitjava conèixer la seva opinió com a futurs professionals en l'àmbit educatiu envers l'aplicació del programa i la seva utilitat.

A continuació passo a definir-ne els resultats:

Anàlisi de les valoracions dels alumnes

La mostra compta amb una mitjana d'edat de trenta anys, majoritàriament homes (11 masc./ 2 fem.), d'un total de 17 persones enquestades.

Pel que fa a la motivació que els va dur a estudiar el Grau de Mestre de Primària, davant la possibilitat de resposta oberta, les respostes més descrites són les següents, per ordre de majoria de vots:

- Pels valors que l'esport transmet
- Vocació per a treballar amb infants
- Ganes d'ensenyar i aprendre
- Sortides laborals

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

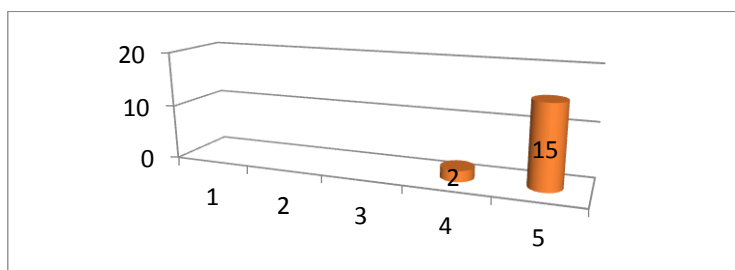
Més del 70% no coneixien amb anterioritat a l'assignatura de Condició Física i Salut, les competències emocionals com a línia de treball. El 30% que ho coneixia havia estat en alguna altra assignatura de la carrera; o bé, de manera particular.

El 100% considera important poder-ho treballar perquè consideren essencial en el desenvolupament de l'alumne poder comptar amb competències en l'adequada gestió de les emocions, per treballar els valors, l'empatia, poder expressar emocions i sentiments; així com, enfrontar-se al fracàs i l'èxit de manera beneficiosa per ells mateixos. També valoren la transversalitat del seu contingut i destaquen, negativament, la manca de formació durant la carrera.

A l'hora de relacionar l'educació emocional amb l'educació física el 100% dels alumnes valora positivament el treball transversal entre ambdues àrees. Valoren, entre els més destacats, els següents motius: la versalitat de l'educació física que permet l'encaix d'aquests continguts, tals com, la resolució de conflictes (gestió emocional); els diferents estats emocionals presents en qualsevol sessió d'EF (èxit-fracàs), la relació directa que s'estableix entre emoció i moviment.

A continuació, i partint de l'experiència durant l'assignatura de CF i salut es demanà als alumnes que responguessin a un seguit de preguntes, valorant si hi estaven d'acord completament (sèrie 5); o bé, totalment en desacord (sèrie 1).

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'EF

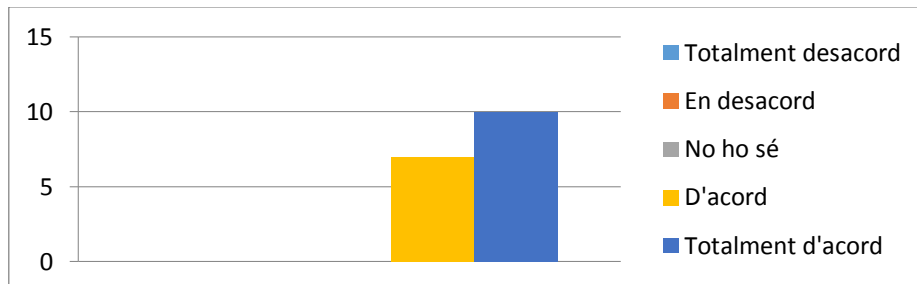


CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

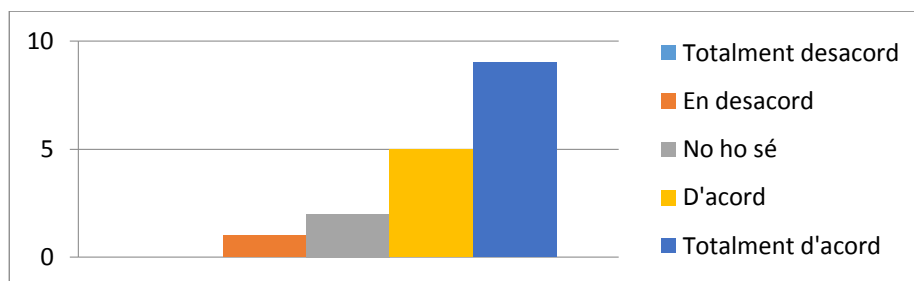
ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

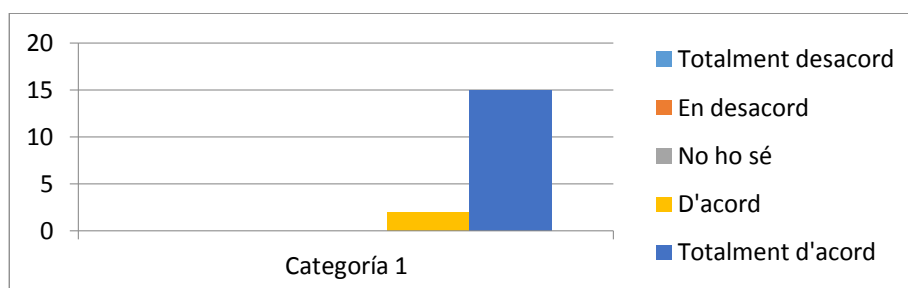
- b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit



- c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFiS em serà d'utilitat com a mestre/a.



- d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador

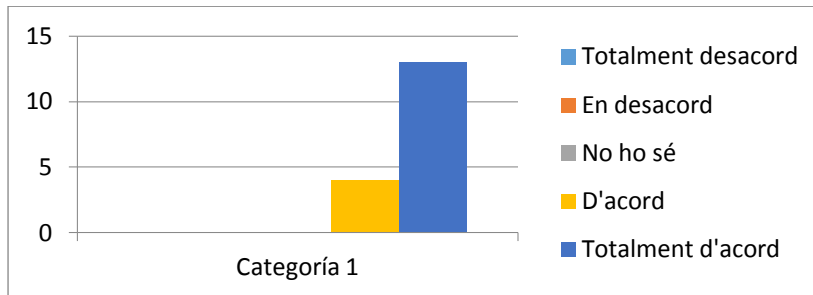


CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

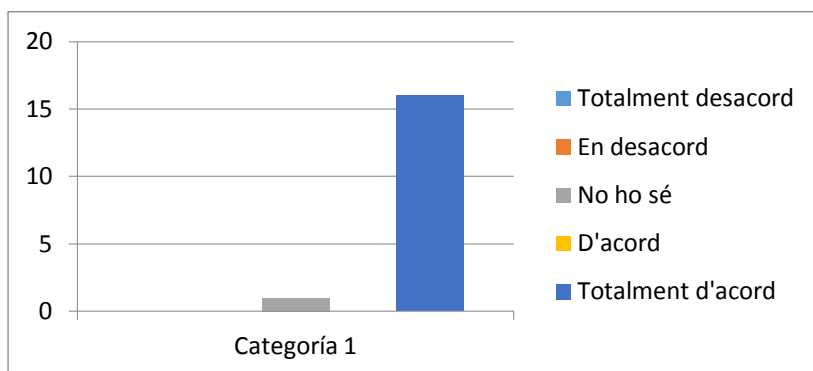
ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

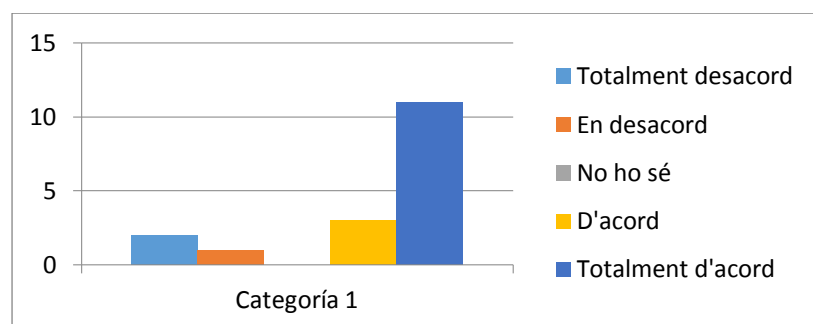
- e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals



- f) Valoro positivament que s'inclouï una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius



- g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'EF, fos específica de la menció

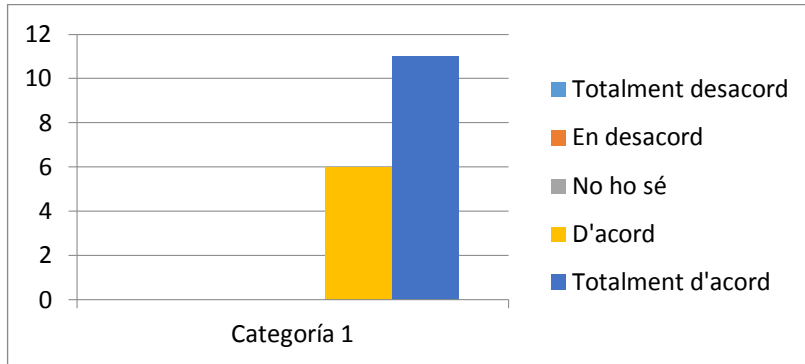


CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

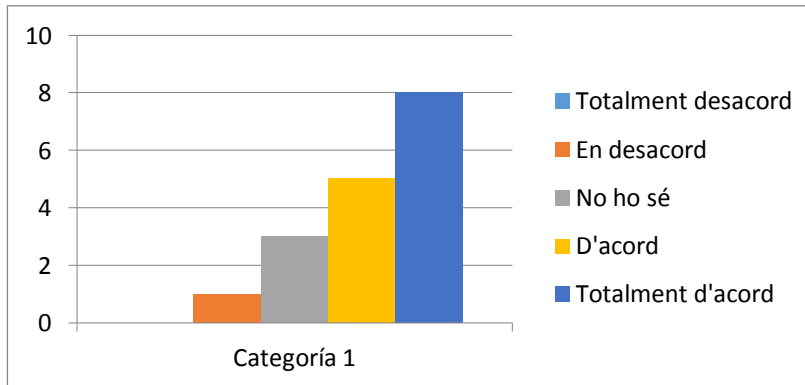
ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

- h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció



- i) La metodologia utilitzada per introduir l'EE a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

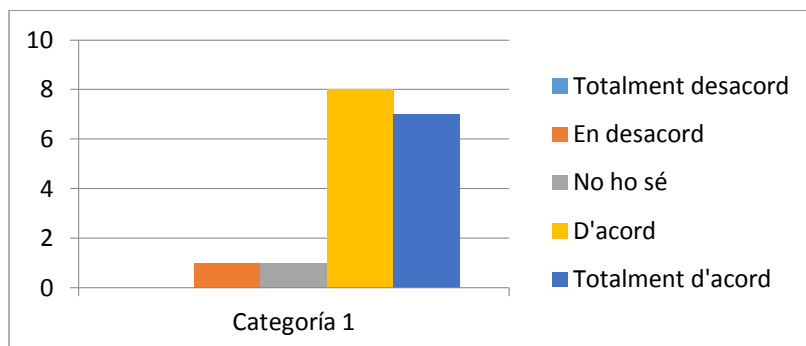


CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

- j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.



Com a conclusió que s'extreu de la bateria de preguntes de valoració, en primer lloc, voldria destacar que en la majoria dels casos es valora com a molt positiu el plantejament, la relació que s'estableix entre l'educació física i l'emocional; tot i que, destaquen els resultats de la pregunta g) ja que des del meu punt de vista és on la resposta es diversifica més. Interpreto que en tot moment es valora la interrelació dels continguts com a metodologia, per tal que l'aprenentatge sigui significatiu.

S'estableix una coincidència gairebé del 100% en base a la qüestió de si existeix relació entre l'educació física i les emocions, valorant aquest treball com a útil.

Pel que fa a la formació en l'àmbit de l'educació emocional es valora com a necessari, tant adreçat a la pròpia tasca docent, com al treball individual de creixement personal. Així com, es puntua molt positivament que aquesta formació estigui inclosa en el Grau i en els diferents àmbits educatius.

Valoració del docent

A mode de valoració personal de les sessions plantejades i en relació a les enquestes, cal dir que totes han estat plantejades amb una metodologia activa, per tal de donar dinamisme. La lectura general que s'extreu és la dificultat d'aconseguir fer canviar el xip " la forma de pensar original" dels futurs docents, degut, des del meu parer, a la manca de formació prèvia en educació emocional.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

En conclusió, si el plantejament formatiu es basa sempre en els mateixos continguts curriculars i aquests no es relacionen directa i expressament amb l'àmbit emocional, els alumnes no fan aquest exercici de manera voluntària.

Per exemplificar aquesta valoració, es posarà un exemple d'una situació viscuda durant una de les sessions:

Un cop treballats, durant la sessió teòrica de dues hores, els continguts relacionats amb les famílies d'emocions i dimensions emocionals, el grup-classe es desplaça al gimnàs per fer la pràctica. La sessió pràctica (número 16) es plantejava en base a uns jocs en què es demanava als alumnes que un cop experimentada l'activitat valoressin els seus continguts des del punt de vista de l'educació emocional. En preguntar quin era el primer contingut que se'ls venia al cap d'allò que havien treballat , el primer que van dir va ser la força, contingut que pertany exclusivament al treball d'educació física.

Aquesta situació va generar un debat interessant de com estam condicionats i programats per pensar d'una manera determinada i la dificultat que suposa reprogramar els aprenentatges. Cal fer un aprenentatge exprés.

En acabar la sessió, amb la resta d'activitats, a la mateixa pregunta el resultat va ser diferent: vam començar a parlar de les competències emocionals, concretament de la consciència emocional, dimensió que havíem treballat durant tota la sessió a través de l'educació física.

Per aquest motiu, la meva conclusió en base a la implementació de la proposta de programa és la necessitat de dur-ho a terme en el marc del Pla Docent per tal d'aconseguir aquest canvi de xip tant necessari per al bon desenvolupament dels futurs docents.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Per finalitzar, a l'enquesta es demana resposta oberta a la següent pregunta:

“En relació a l'Educació emocional i la seva vinculació a l'educació física he après...”

Tot i que hi ha totes les enquestes en l'annex, he volgut transcriure cadascuna de les respostes que em van donar els alumnes, a continuació.

“ Constantment a l'hora de portar una sessió d'educació física hi ha moltes situacions en les que es pot treballar l'educació emocional”.

“ que també en l'àmbit de l'aprenentatge i pràctica d'esports hi estan molt implicades i és necessari i interessant abordar-les i treballar-les”.

“que sempre està present i és la millor manera per treballar-la”.

“que van sempre de la mà i que és molt important treballar-les”.

“la importància de què els nens siguin feliços perquè el seu aprenentatge sigui molt millor”.

“que aquesta té una presència molt important en l'àmbit de l'EF i no només en aquest, sinó en tot l'àmbit educatiu”.

“diferents aplicacions a l'aula, maneres de gestionar aquestes emocions amb els nens i, un aspecte més teòric, com classificar les emocions”.

“que les emocions tenen tanta importància com el treball del propi cos en qualsevol edat, però sobretot a primària”.

“de la importància que té i la introducció a l'aula quotidiana”.

“tractar a alumnes que no controlen les rabietes quan perden. Reflexió final i tornada a la calma: què ha passat a la sessió.”

“que les emocions són molt presents a l'educació física i que cal treballar-les a l'àrea.”

“una bona gestió d'emocions fa que l'alumne aprengui i s'ho passi bé alhora.”

“eines per treballar amb els meus futurs alumnes”.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

6. Valoració i conclusions

Un cop finalitzat el treball i les pràctiques, se'm fa difícil poder concloure tot el procés viscut i realitzat en base a una sola idea. D'una banda, considero que hi ha una part d'innovació i investigació que encara caldrà continuar madurant de manera més acadèmica. Una part que té valor a mig termini, ja que considero el treball el punt d'inici de la meua aportació a un procés de canvi en la formació de mestres.

D'una altra banda, també necessito valorar l'experiència pròpiament dita, allò que he sentit, aquesta segona part la considero molt important, també, tenint en compte que és la conclusió d'un treball relacionat amb l'educació emocional.

Pel que fa a la vessant acadèmica, es tractava de plantejar una proposta de programa de l'assignatura de Condició Física i Salut amb la intenció de col·laborar en l'enriquiment del seu Pla Docent, amb continguts relacionats amb l'educació emocional. Sense perdre de vista que, en tot moment és una proposta que pren com a voluntat, poder-ho presentar per a ser valorat en comissió de la pròpia assignatura.

Plantejar aquest supòsit en el Postgrau d'Educació Emocional i Benestar permet dotar-la d'un marc contextual, donar-li sentit i coherència acadèmica; així com, facilita que aquesta estigui guiada en tot moment per professionals de l'àmbit. La proposta, a més a més, va acompanyada de les sessions dutes a termes com a prova pilot de la introducció d'aquests nous continguts i de la valoració dels propis alumnes. Per tant, té valor a nivell pràctic.

La valoració que faig d'aquest apartat es basa fonamentalment en tot allò que puc afegir per millorar la proposta de cara al curs vinent. Des del plantejament de la proposta del programa de l'assignatura, fins a la introducció de diferents continguts a les sessions plantejades. Així com, la possibilitat d'ampliació d'aquesta introducció de l'educació emocional en el marc de l'educació de física, com un element d'enriquiment a aquesta i altres assignatures del Grau. Una necessitat que es veu reflectida en la manca de bibliografia al respecte.

Tot i aquesta mancança, a l'hora de treballar-ho m'he adonat en molts moments que tots i totes creiem saber de què parlem quan parlem d'emocions i també ho incorporem de manera natural a les sessions d'educació física. L'aprenentatge: les emocions són presents sempre; tan sols, hem de ser conscients de la seva presència, per poder acompanyar-les de la millor manera. Com a professionals de l'educació és obligat

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Per tot això, pel que fa a la vessant acadèmica, el que considero més important de la proposta, és que ofereix la possibilitat d'obrir una nova porta de cara al plantejament de la formació de mestres. Es tracta d'un recull inicial que pot permetre compartir l'experiència amb altres professionals de l'àmbit i fer créixer el coneixement, en aquest cas, en l'àrea d'educació física.

Però aquest treball no tan sols el puc valorar des d'un punt de vista professional o acadèmic. La valoració que més significativa per mi és la valoració personal.

Aquest treball ha estat en tot moment un repte. Una idea que dóna moltes voltes al cap, que comparteixes amb altra gent entre passadissos. Una idea que es va gestant, mica en mica, i que de la mateixa manera, mica en mica, va creixent i li vas donant forma.

Ha estat un repte molt personal que ha anat lligat al meu propi creixement i no podria tancar aquest treball sense fer-ne aquesta valoració, per mi, la més important, perquè és de la que he après (i estic aprenent) allò que em quedarà arrelat.

En primer lloc, vull destacar la necessitat de posar en pràctica tot allò que et plantejes per poder valorar la seva incidència. No va ser fins el moment en què vaig plantejar les sessions, que la proposta va començar a prendre sentit. La proposta de programa del Pla Docent va variar diverses vegades, degut a la realitat del grup-classe, a les seves necessitats. La flexibilitat és bàsica. En la posada en escena de les sessions pràctiques, m'he adonat del coneixement de què dispo i del que encara em queda per adquirir, aquest aprenentatge és molt enriquidor i et permet mantenir-te actiu en la teva pròpia formació. Així com, en el plantejament inicial la teoria es duia a terme a les sessions pràctiques, no contemplava una part teòrica a l'aula, que després vaig decidir incloure, aquesta modificació va resultar ser un encert essencial. Tot i que ja ho sabem que vivenciar dóna valor a l'aprenentatge, de vegades perdem de vista la seva potencialitat.

Però per damunt de tot, vull destacar la capacitat que tots tenim de poder arribar allà on vols quan hi creus. M'he trobat desbordada en molts moments, però el fet que fos un repte i que tingués un sentit més personal que professional, ha fet que continués treballant-hi.

En conclusió, aquest treball que he presentat és el principi d'un camí que tinc moltíssimes ganes de gaudir.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

7. Bibliografia

Llibres

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: Editorial Graó.
- Lleixà, T. , Sebastiani, E. (2016) . *Competencias clave y Educación Física ¿ Cómo y para qué tenerlas en cuenta en la programación?* Barcelona: Inde.
- López-Ros, V. Pradas, R. & Font. R (2014). *Educación física en primaria. Desarrollo curricular y estrategias para la práctica docente. Cuadernos de educación 69*. Barcelona: Ed.Horsori
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*, Madrid:Alianza Editorial
- Pellicer, I. (2015). *NeuroEF La REVOLUCIÓN de la Educación Física desde la NEUROCIENCIA*. Barcelona: Inde.
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica*. Barcelona: INDE

Articles

- Bisquerra, R. i Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82
- Navarra, J. M. (2002). L'Educació emocional per viure, aprendre i estimar. *Revista Catalana de Pedagogia*, 77-94.
- Alzina, R. B. (2002). Educació emocional: una proposta per al desenvolupament de competències per a la vida. *Revista Catalana de Pedagogia*, 95-122.
- Miralles Pascual, R., Filella Guiu, G., & Lavega i Burgués, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria: ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2017, num. 31, p. 88-93.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

Webs i altres fonts

Bisquerra, R., & Punset, E. (2015). Universo de emociones. *Valencia: PalauGea*.
<http://universodeemociones.com> [Consulta: 13 de setembre de 2017].

DECRET 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària.
http://dogc.gencat.cat/ca/pdogc_canals_interns/pdogc_resultats_fitxa/?action=fitxa&documentId=696985&language=ca_ES [Consulta: 7 de juliol de 2017].

<http://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/6900/1431926.pdf> [Consulta: 12 de setembre de 2017]

<http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/primaria/curriculum/> [Consulta: 12 de setembre de 2017]

Diari ARA: http://criatures.ara.cat/blogs/trivium/Consciencia-emocional-autoregulacio-emocions_6_1448315156.html [Consulta: 7 de juliol de 2017].

Facultat d'Educació. Grau de Mestre de Primària:
<https://www.ub.edu/portal/web/educacio/graus/-ensenyament/detallEnsenyament/1071998/0>
[Consulta: 7 de juliol de 2017].

Frases célebres Albert Einstein - Albert Einstein quotations:

<https://www.youtube.com/watch?v=vNi4g-Bs1po> [Consulta: 7 de juliol de 2017].

Grup Enciclopèdia Catalana: <http://www.diccionari.cat> [Consulta: 7 de juliol de 2017].

Mireia Cabero: Psicòloga coach · Impulsora de la cultura emocional pública · Startup d'innovació social amb lideratge femení. (Apunts del Postgrau d'Educació Emocional 2016-2017)_

https://campusvirtual2.ub.edu/pluginfile.php/3788665/mod_resource/content/1/AF%20benestar.pdf [Consulta: 31 d'agost de 2017].

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

8. ANNEXES

8.1. Fitxes dels jocs/activitats

NOM DEL JOC: 3'	CONTINGUTS : CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	EDAT:
TERRENY: AULA MATERIAL: FULL, LLAPIS/BOLI, CRONÒMETRE Nº. PARTICIPANTS: GRUP-CLASSE SITUACIÓ INICIAL: TREBALL INDIVIDUAL	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	
<p>DESENVOLUPAMENT I NORMATIVA: Es demana als alumnes que escriguin en un full, de manera individual, totes aquelles emocions que coneguin. El temps per a fer-ho serà de tres minuts. Un cop finalitzat el temps, es donaran tres minuts més per ampliar aquest llistat. Tot i així, és important que les dues llistes estiguin diferenciades. A partir d'aquesta segona part, de manera individual o en grup, els alumnes agruparan en famílies les emocions que hagin escrit. No es donarà cap consigna per definir les famílies, tipus, categories, etc. A partir de les famílies creades, tot el grup-classe, consensuarà un marc teòric, en relació a les famílies d'emocions, propi del grup. En base a la informació que es genera, s'introduiran les diferents vessants conegudes en l'àmbit de l'educació emocional.</p>		
VARIANTS: Es pot fer en grup o individual Es poden donar més minuts a partir del segon parcial de temps.	OBSERVACIONS:	

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

NOM DEL JOC: QUI SÒC?	CONTINGUTS : CONSCIÈNCIA EMOCIONAL	EDAT:
TERRENY: AULA	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	
MATERIAL: FULLS DE 2 COLORS DIFERENTS.		
Nº. PARTICIPANTS: GRUP-CLASSE		
SITUACIÓ INICIAL: TREBALL GRUP		
DESENVOLUPAMENT I NORMATIVA:		
<p>Es divideix el grup-classe en dos grans grups. Es grups es poden deixar fer de manera natural entre els mateixos membres, però cal que siguin del mateix (o similar) nombre de persones. També es poden fer a l'atzar, en aquest cas el professor/a repartirà, a priori, petits retalls de paper de dos colors diferents que definiran el grup: tots els del mateix color seran un equip. En cas de fer-ho per afinitat, els papers es repartiran segons els grups/equips fets.</p> <p>Un cop definits els equips i repartits els paperets, cadascú, de manera individual i sense ser vist, apuntarà en el paper 5 emocions que creu que el/la defineixen. Alhora, apuntarà una paraula/número que l'identifiqui (no pot ser el nom propi). Alshores, tots els paperets es recolliran en un saquet.</p> <p>El joc comença en el moment en què el professor extreu el primer paper del saquet (cada cop d'un color diferent) i llegeix les 5 emocions del primer paper. Alshores, els companys de l'equip contrari, amb aquesta informació, hauran d'esbrinar de quin membre de l'altre equip es tracta.</p> <p>Es poden donar 3 oportunitats per resoldre l'enigma.</p>		
VARIANTS: Diferents grups	OBSERVACIONS: És important que el grup es conegui per a dur a terme aquest exercici.	

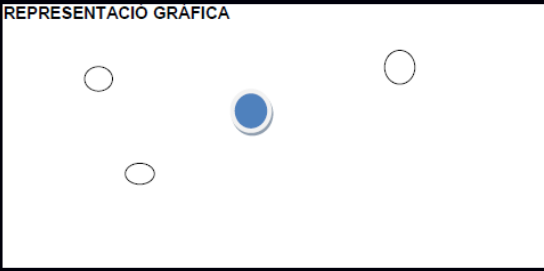
NOM DEL JOC: DICIONARI EMOCIONAL	CONTINGUTS: EE: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL EF: HMB i CF	EDAT:
TERRENY: PAVELLÓ/ESPAI GRAN	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	
MATERIAL: FITXES EMOCIONS BÀSIQUES I DEFINICIONS SOBRES, CARTOLINES.		
Nº. PARTICIPANTS: GRUP-CLASSE		
SITUACIÓ INICIAL: TREBALL EN GRUPS		
DESENVOLUPAMENT I NORMATIVA:		
<p>El grup-classe es divideix en 4 grups (triangles vermells), els quals es posicionaran tots a la mateixa distància d'un punt mig (cercle blau). A cada grup li correspondrà un sobre, situat sempre a la zona central, que inclourà 13 paperets, cadascun dels paperets amb una definició, d'un total de 13 emocions bàsiques. Alhora, cada equip disposarà d'una cartolina, situada a la seva zona (triangle vermell) on apareixen el nom d'aquestes 13 emocions.</p> <p>El mestre indica que a la senyal, un membre del grup s'aixeca i es desplaça a màxima velocitat al centre per recollir una de les definicions del sobre. Toma al grup, on, tots junts, hauran d'intentar esbrinar a quina emoció correspon. Cada relleu, o sigui cada recollida de definició, l'haurà de fer un membre diferent de l'equip.</p>		
VARIANTS: Un dels grups li mancava una definició. Es va generar una situació de conflicte que va permetre treballar la REGULACIÓ EMOCIONAL, en grup. Es pot demanar si la definició escollida és correcta per fer el següent relleu; o bé, deixar-ho tot pel final i resoldre entre tots.	OBSERVACIONS: Cal un treball previ de coneixement del vocabulari relatiu a emocions.	
<p>HMB: Habilitats motrius bàsiques CF: Condicionament físic</p>		

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

NOM DEL JOC: ESCRIU EN MI / PAQUETS	CONTINGUTS: EE.: AUTONOMIA EMOCIONAL I CONSCIÈNCIA EF: HMB i CF	EDAT:
TERRENY: PAVELLÓ/ESPAI GRAN MATERIAL: CARTOLINES, ROTULADORS i CINTA ADHESIVA Nº. PARTICIPANTS: GRUP-CLASSE SITUACIÓ INICIAL: TREBALL EN GRUPS	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	
DESENVOLUPAMENT I NORMATIVA: Cada alumne/a disposarà d'una cartolina en què escriurà en vertical el seu nom i se la penjarà/enganxarà a l'esquena. També tindrà un retolador de color. Un cop tots els alumnes estiguin preparats amb la cartolina a l'esquena, començaran a desplaçar-se per l'espai de manera lliure. En aquest moment s'inicia la dinàmica dels paquets: el mestre demanarà que s'agrupin en grups de diferents quantitats o altres criteris (color de samarreta, etc.). Un cop agrupats, cada membre del grup haurà d'escriure una característica agradable a un altre company a la cartolina i utilitzant com a inicial una de les lletres del nom que quedí lliure.		
VARIANTS: Es pot fer sense haver d'iniciar amb la lletra del nom, directament sense lletres.	OBSERVACIONS:	
HMB: Habilitats motrius bàsiques CF: Condicionament físic		

NOM DEL JOC: STOP EMOCIONAL	CONTINGUTS: EE.: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL EF: HMB i CF	EDAT:
TERRENY: PAVELLÓ/ESPAI GRAN MATERIAL: Nº. PARTICIPANTS: GRUP-CLASSE SITUACIÓ INICIAL: TREBALL EN GRUPS	REPRESENTACIÓ GRÀFICA 	
DESENVOLUPAMENT I NORMATIVA: En aquesta activitat hi ha un dels alumnes que assumeix el rol d' <i>atrapador</i> , mentre la resta evitaran ser atrapats. Aquests per no ser pillats, tenen l'opció de dir el nom d'una emoció que sentin en aquell dia (detectada prèviament a l'hora de passar llista); així com, adopten una posició que descriu aquesta emoció. Per poder ser salvats i incorporar-se al joc, cal que un company endevini l'emoció i la repliqui/faci la contrària. Si l'alumne que para, toca a un company abans que digui l'emoció, aquest serà atrapat i passa a ser el perseguidor, intercanviant els rols. També es pot passar a parar si a l'hora de dir una emoció, es confon i diu una altra paraula.		
VARIANTS: Es pot salvar reconeixent l'emoció i si és correcte, fent una abraçada.	OBSERVACIONS:	
HMB: Habilitats motrius bàsiques CF: Condicionament físic		

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

8.2. Enquestes dels alumnes

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat: 31
Gènere: Mujer

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?
Porque me apasiona la educación i el deporte.

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?
 Sí / No
En cas afirmatiu, com ho has conegut? Aquí en la universidad.

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Sí / No
En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut? En condición física y salud.

Consideres que és important poder-ho treballar? Sí / No
Per què? En el aprendizaje son importantes todas las estructuras que envuelven al alumno, las emociones es una de la parte más importante del desarrollo personal.

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Sí / No
Per què? Mas que trabajabo en todos los ámbitos y la educación física es una buena oportunidad donde más se pueden expresar las emociones.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat: 28

Gènere: Femení

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

Perquè m'agrada l'esport i perquè sempre he sigut l'assignatura que més m'agrada.

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Sí / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

Durant l'assignatura de condició física i salut, ens ho han explicat i posat exemples.

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Sí / No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Condició física i salut i Acció tutorial.

Consideres que és important poder-ho treballar? Sí / No

Per què?

Perquè l'educació emocional és important treballar-la des de petits i durant la carrera hem tingut poca formació sobre aquest tema.

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Sí / No

Per què?

Perquè ajuda als nens a saber afrontar els problemes d'una altra manera.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condició Física i Salut (CFIS), valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciats:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclogui una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

- En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après que constantment a l'hora de portar una sessió d'educació física hi ha moltes situacions en les que es pot treballar l'educació emocional.

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat: 38

Gènere: Dona

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

Per la meua experiència com a professora de dança i el meu interès en l'educació corporal a l'escola.

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

/ No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

Per la meua experiència i formació en treball corporal.

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? /No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

A l'assignatura de Condició física i Salut.

Consideres que és important poder-ho treballar? /No

Per què?

Perquè és un camp del desenvolupament humà en què s'incideix poc de manera sistemàtica des del sistema educatiu, i ho considero una qüestió clau.

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? -No

Per què?

Perquè les emocions passen pel cos i s'expressen corporalment, i també perquè així contribuïm a fer una intervenció educativa més integral.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condició Física i Salut (CFIS), valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciats:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1- 2-3-4-~~5~~

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1- 2-3-4-~~5~~

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1- 2-3-4-~~5~~

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1- 2-3-4-~~5~~

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1- 2-3-4-~~5~~

f) Valoro positivament que s'inclogui una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1- 2-3-4-~~5~~

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1- 2-3-4-~~5~~

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1- 2-3-4-~~5~~

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1- 2-3-4-~~5~~

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1- 2-3-4-~~5~~

- En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...
què també en l'àmbit de l'aprenentatge i pràctica d'esports hi estan molt implicades i és necessari i interessant abordar-les i treballar-les.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat : 28

Gènere: Femení

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

Perquè és deble sortida laboral

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Si / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Si / No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Assignatura de condició física

Consideres que és important poder-ho treballar? Si / No

Per què?

Resposta no ho feu en cap assignatura de la carrera.

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Si / No

Per què?

Per poder conèixer millor als alumnes.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condició Física i Salut (CFIS), valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciats:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclouï una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

• En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat : 27

Gènere: Home

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

Sempre m'ha apassionat l'esport i m'agrada com sempre l'assignatura als darreres.

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Sí / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

Gràcies a la matèria de Coneixes Física i Salut.

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Sí / No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Consideres que és important poder-ho treballar? Sí / No

Per què?

Perquè per poder arribar al nivell personal mínim és indispensable estar format en tots els àmbits.

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Sí - No

Per què?

Es una de les millors o la millor matèria per treballar-les, ja que en jocs i activitats podem veure conflictes que desvien en regulació emocional, autonomia emocional...

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condició Física i Salut (CFIS) , valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciat:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclouï una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

• En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...

Que sempre està present i és la millor manera per treballar-la.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT I EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat: 27

Gènere: Femení

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

Perquè l'esport sempre m'ha acompanyat durant la meua vida i sempre he tingut clar que volia dedicar-me a donar classes d'Educació Física.

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Sí / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

Perquè ens ho ha explicat a classe.

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Sí / No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Condició física i salut

Consideres que és important poder-ho treballar? Sí / No

Per què?

Perquè en un futur ens trobarem amb casos que són importants treballar-los des de les emocions per evitar certes coses.

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Sí / No

Per què?

Perquè l'educació física no és només esport, ~~sinó també~~

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condió Física i Salut (CFIS) , valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enuncis:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - ~~4~~ - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - ~~4~~ - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

f) Valoro positivament que s'inclogui una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - ~~4~~ - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

- En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...
que van sempre de la mà i que es molt important treballar-les.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat : 30

Gènere: FASCACI

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

Perquè vaig tenir molta experiència com alumne, i no vull que cap altre perdi el mateix. Vull ajudar a tot l'alumnat a formar-se en el seu canvi com a persona.

2. Coneixes les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Sí / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

Mitjançant, la menció d'educació física i les assignatures de Condició física i esports col·lectius

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Sí / No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Consideres que és important poder-ho treballar? Sí / No

Per què?

Perquè les emocions poden influir de manera negativa o positiva en l'aprenentatge d'un alumne.

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Sí / No

Per què?

Perquè crec que si en molt es pot deixar, si a dir, un dia pots estar feliç per guanyar i un altre dia estàs enfadat per haver perdut, per aquest motiu és molt important treballar les emocions mitjançant l'educació física.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condició Física i Salut (CFIS) , valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciat:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclogui una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

• En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...

la impatència de què els veus siguin feliços perquè el teu aprenentatge sigui molt millor.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat: 34

Gènere: femella

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

Perquè sempre he estat vinculat al món de l'esport.

2. Coneixes les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Si / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Si/No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Acció tutorial

Consideres que és important poder-ho treballar? Si/No

Per què?

Perquè les emocions i la salut emocional i mental són una part molt important del desenvolupament dels infants.

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Si-No

Per què?

Perquè les emocions estan directament relacionades amb el moviment i les expressem a través d'aquest.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condió Física i Salut (CFIS), valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciats:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclouï una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

• En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...

Que aquesta té una presència molt important en l'àmbit de l'EF i no només en aquest, sinó en tot l'àmbit educatiu

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat : 22

Gènere: Home

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

M'agrada l'esport, el joc i l'activitat física en general. Continuat amb els infants i el meu gust per l'ensenyança m'ha escollit aquesta opció

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Si / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

Al grau ~~de~~ ens han parlat i hem realitzat algunes activitats

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Si/No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Consideres que és important poder-ho treballar? Si/No

Per què? És un aspecte de l'educació dels infants que està molt dividit. A més es pot treballar transversalment a totes les assignatures i és beneficiós pels propis alumnes.

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Si - No

Per què? Crec que és important perquè en aquest àmbit els nens podem tenir les nostres emocions satisfent l'activitat física. Per això hem d'aprendre a controlar-les i com gestionar-les.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condió Física i Salut (CFIS), valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciats:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclogui una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

• En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...

diferents aplicacions a l'aula, maneres de posicionar aquestes emocions amb els veus i, un aspecte més tècnic, com classificar aquestes emocions.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat: 24

Gènere: Home

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

M'encanten els esports i els nens i pensar en poder fer les dues coses em va entusiasmar.

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Si No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Condició física i salut.

Consideres que és important poder-ho treballar? Si/No

Per què? És important conscienciar a l'alumnat sobre les emocions precisament els jocs en on afloren més les emocions i han de saber controlar-les i conèixer-les.

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Si/No

Per què? Conscienciar a l'alumnat sobre les seves emocions.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condió Física i Salut (CFIS), valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciats:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclouï una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

• En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...

que les emocions tenen tanta importància com el treball del propi cos en qualsevol etapa, però sobretot a primària.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat : 27

Gènere: Dona

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

Perquè des de que he petita sempre m'han agradat molt els esports i a més ucio ser mestra.

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Sí / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

Sí, tot i que no n'he parlat sobre ho he conegut a través de la menció d'educació física.

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Sí / No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Consideres que és important poder-ho treballar? Sí / No

Per què? Perquè és important ensenyar a l'alumnat a gestionar les emocions, ja que avui en dia treballen després no saben afrontar els fracassos ni els èxits.

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Sí - No

Per què?

Perquè tant és s'apren a gestionar-les ja que pots passar d'estar molt negatiu a estar molt positiu en un moment.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condió Física i Salut (CFIS), valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciats:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclouï una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

- En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat: 29

Gènere: Home

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

Perquè m'apassionant els nens, ensenyar i l'activitat física

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Si / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Si/No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Condició física i salut

Consideres que és important poder-ho treballar? Si/No

Per què?

Perquè afavoriria el desenvolupament del infant tant a nivell acadèmic com personal

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Si/No

Per què?

Per tal de que els nens siguin capaços de gestionar possibles adversitats i conflictes que es troben en el seu dia a dia

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condió Física i Salut (CFiS) , valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciats:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFiS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

f) Valoro positivament que s'inclouï una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

~~1~~ - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFiS de la menció.

1 - 2 - 3 - ~~4~~ - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFiS ha estat adequada.

1 - 2 - ~~3~~ - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - ~~5~~

• En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...

De la importància que té i la introducció a l'aula quotidiana

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat: 27

Gènere: Home

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

Per dinamisme, motivació i aprenentatge a l'hora de crear i fer classes, ja sigui com docent o predisposició de l'alumne

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Sí / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

Classes amb diverses vídeos i activitats

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Sí / No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Condició física (salut)

Consideres que és important poder-ho treballar? Sí / No

Per què?

Es treballa l'empatia com a valor molt important a la societat

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Sí - No

Per què?

Bon lloc, ja que amb una sessió els nens experimenten diferents sensacions i emocions

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condició Física i Salut (CFIS), valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciats:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclouï una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

• En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...

— Tractar a alumnes que no controlen les variables quan perden

— Reflexió final i tornada a la calma (que ha passat a la sessió)

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat: 23

Gènere: Home

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

M'agrada l'esport, m'agraden els valors que emanen de l'esport. F la millor manera possible de transmetre aquesta passió es a través de les classes.

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Si No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Si No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Consideres que és important poder-ho treballar? Si No

Per què?

Perquè s'ha d'ensenyar als infants a sentir i a gestionar les seves emocions. Factor a tenir en compte pel correcte desenvolupament del de l'infant

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Si No

Per què?

Sí que és important, ja que és ~~possible~~ essencial que els alumnes aprenguin qüestions emocionals.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condició Física i Salut (CFIS) , valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciat:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - ~~4~~ - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - ~~4~~ - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - ~~3~~ - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclouï una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

- En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après que les emocions són molt presents a l'educació física i que cal treballar-les a l'àrea.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat: 29

Gènere: MASCULÍ

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

Sempre he volgut ser-ho, tot i haver fet altres camins

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Sí / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

en una part feta en l'assignatura de condició física.

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Sí/No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

Condició física : solt

Consideres que és important poder-ho treballar? Sí/No

Per què?

No només es tracta de treballar a nivell pràctic i físic, és a dir, hem de formar i educar a persones amb valors positius

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Sí- No

Per què?

Es tracta d'una assignatura que permet treballar molts àmbits educatius, com per exemple aquest de les competències emocionals i poder aplicar-les.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condició Física i Salut (CFIS) , valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciats:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclogui una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

• En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat: 24

Gènere: Masculí

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

Per la vinculació que he tingut tota la meua vida amb l'esport.

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Sí / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

A través d'altres cursos de la Universitat

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Sí / No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

A assignatures relacionades amb la inclusió i planificació d'aula.

Consideres que és important poder-ho treballar? Sí / No

Per què?

Perquè la gestió d'emocions és una habilitat que s'aprendrà per tota la vida.

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Sí / No

Per què?

||

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condió Física i Salut (CFIS), valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enuncis:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFIS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclouí ^(mes) una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFIS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFIS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

• En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...

una bona gestió d'emoció fa que pbeume...
- Aprenqui i s'ho pussi be a l'hora.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL EN EDUCACIÓ FÍSICA

Edat : 30

Gènere: MASQUINA

1. Perquè vas escollir ser mestre/a d'educació física?

M'AGRADEN ELS NENS I A LA VEGADA L'ESPORT. EL CONDUINT I LES GANES D'APRENDRE DELS ALUMNES ÉS UNA GRAN MOTIVACIÓ

2. Coneixies les competències emocionals com a línia de treball, relacionada amb l'educació física?

Sí / No

En cas afirmatiu, com ho has conegut?

A UNA ASSIGNATURA DE LA MENCÓ D'EDUCACIÓ FÍSICA

3. Durant el Grau de Mestre a Primària has treballat específicament l'educació emocional? Sí/No

En cas afirmatiu, en quina o quines assignatures ho has conegut?

-CONDICIÓ FÍSICA I SALUT

* I DURANT ELS SANYS EN ALGUNA OCASIÓ TAMBÉ

Consideres que és important poder-ho treballar? Sí/No

Per què?

- EN L'ACTUACIÓ MOLTS NENS I NENES NECESSITEN EXPRESAR-SE D'UNA MANERA QUE A CASA NO PODEN I HA CAIXE ÉS UNA FORMA FÀCIL DE TREBALLAR-HO

4. Creus important el treball de les competències emocionals en l'àmbit de l'educació física? Sí - No

Per què?

L'EMOCIÓ HI ÉS A TOT L'ÀMBIT DE L'EDUCACIÓ, LLAVORS EN ~~EDUCACIÓ~~ EDUCACIÓ FÍSICA, QUE ÉS MOLT DE SENTIR, TOLAR ENCARA MÉS.

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons

TUTORA : Núria Pérez Escoda

5. Partint de la teva experiència durant el Grau i concretament a l'assignatura de Condió Física i Salut (CFiS) , valora de l'1 (gens) a 5 (molt) el teu nivell d'acord amb els següents enunciats:

a) Les emocions tenen una presència constant i expressa en l'àmbit de l'educació física.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

b) Per poder conèixer i extreure-li el màxim profit al treball de les competències emocionals cal haver estat format en l'àmbit.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

c) La formació que he rebut en educació emocional (EE) dins l'assignatura de CFiS em serà d'utilitat com a mestre/a.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

d) Un bon treball personal en educació emocional permet una millor resposta com a mestre/educador.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

e) Les sessions d'educació física permeten una oportunitat excepcional per al treball de les competències emocionals.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

f) Valoro positivament que s'inclouï una assignatura dins el Grau que es dediqui a tractar els continguts de l'educació emocional en els diferents àmbits educatius.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

g) Caldria que aquesta assignatura, en el cas de la menció d'educació física, fos específica de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

h) Valoro positivament la introducció de continguts d'EE en l'assignatura de CFiS de la menció.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

i) La metodologia utilitzada per introduir l'educació emocional a l'assignatura de CFiS ha estat adequada.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

j) Les activitats plantejades han estat motivadores i entenedores. Adequades al plantejament pedagògic.

1 - 2 - 3 - 4 - 5

• En relació a l'Educació Emocional i la seva vinculació a l'educació física he après ...

EINES PER TREBALLAR AMB ELS MEUS FUTURS ALUMNES

CONDICIÓ FÍSICA, SALUT i EMOCIONS

ALUMNA: Ingrid Lafuente i Fons
TUTORA : Núria Pérez Escoda