

ANÀLISI DE L'OPTIMITZACIÓ DEL TEMPS DE LA PRÀCTICA MOTRIU A LES SESSIONS D'EDUCACIÓ FÍSICA:

UNA PROPOSTA APLICADA A L'IES CAR DE
SANT CUGAT

Presentat per: Albert Ametller Lurbe

Curs 2014-2015

Dirigit per: Gemma Torres Cladera

Màster Universitari de Formació del Professorat d'Educació Secundària en
l'especialitat d'Educació Física

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic- Universitat Central de Catalunya

10 de juny de 2015

Alumne: Albert Ametller Lurbe

Títol del treball: Anàlisi de l'optimització del temps de la pràctica motriu a les sessions d'educació física: Una proposta aplicada a l'IES CAR de Sant Cugat.

Tutora: Gemma Torres Cladera

Vic, 10 de juny del 2015

"Declaro que sóc autor d'aquest treball i cas que es demostrï que això no és cert, reconec que podria ser acusat de plagi."

Agraïments

Aquest treball ha sigut realitzat sota la supervisió i tutorització de la professora **Gemma Torres Cladera**, a la qual m'agradaria expressar el meu més sincer agraïment per la seva dedicació, orientació i suport constant durant tot el procés d'elaboració del treball.

Al professor de l'IES CAR **Jordi Brasó Rius** per la seva predisposició i per fer possible l'aplicació de la proposta.

Als **entrenadors** del futbol base del CE Europa de Barcelona per facilitar l'obtenció de dades de l'àmbit del rendiment i entrenament esportiu.

*"El éxito no se logra solo con cualidades especiales.
Es sobre todo un trabajo de constancia,
de método y de organización"*

J.P. Sargent

Resum

En el següent estudi, es pretén elaborar una proposta pràctica d'actuació, que permeti als professors de cycle formatiu optimitzar i augmentar el temps de pràctica motriu dels alumnes en les seves sessions. Per a fer-ho, s'utilitzarà una metodologia basada en la pràctica reflexiva on primer, a partir d'enquestes i l'observació de sessions, s'analitzaran dos àmbits diferents- L'àmbit educatiu formal en els cicles formatius i l'àmbit educatiu no formal en l'entrenament i rendiment i esportiu- prenent com a mostra professors de l'IES CAR i entrenadors federats del CE Europa, amb l'objectiu de cercar bones practiques en l'optimització del temps que permeti crear una transferència de la didàctica d'un àmbit cap a l'altre. Finalment s'elaborarà una guia d'actuació, que es portarà a la pràctica i permetrà valorar l'efectivitat de la proposta.

Paraules claus: Educació Física, pràctica motriu, guia d'actuació, optimització del temps, Cicles Formatius, entrenament esportiu.

Abstract

This research aims to develop a practical proposal allowing vocational training professors to optimize and increase driving practice time in their sessions. In order to do so, a reflective practice methodology will be used, from surveys and sessions observation, analyzing two different areas – formal education in vocational training and non-formal education in training performance in sport – taking as a sample IES CAR professors and CE Europa federated coaches, with the purpose of seeking good practices to optimize time enabling a transfer of teaching from an educational area to the other. Finally an action guide will be developed and implemented, assessing the effectiveness of the proposal.

Keywords: Physical education, driving practice, guide, optimization of time, vocational training, sports training.

Índex de continguts

1. Introducció.....	8
1.1. Justificació.....	9
1.2. Objectius d'estudi i hipòtesi inicial	10
2. Marc teòric	13
2.1. L'educació, el seu context i les seves possibilitats.....	13
2.2. L'Educació Física i l'ensenyament d'activitats físiques i esportives.....	17
2.3. El temps en les sessions d'Educació Física.....	22
2.4. Estratègies per a la optimització del temps en les sessions	25
2.4.1 Temps de programa	25
2.4.2. Temps útil	25
2.4.3. Temps disponible per a la pràctica.....	26
2.4.4. Temps de compromís motor	28
2.3.5. Temps emprat en la tasca	29
3. Metodologia	31
3.1 Fases de la investigació	31
3.1.1 Construcció del model d'anàlisi	32
3.1.2 Elecció del mètode	37
3.1.3 Instruments de la investigació	39
3.1.4 Elecció de la mostra.....	57
3.2 Procediment i temporització.....	60
4.Anàlisi de dades i resultats obtinguts.....	64
4.1 Anàlisi de dades i resultats de les enquestes.....	64
4.2 Anàlisi de dades i resultats de les observacions	74
4.3 Presentació de la proposta.....	78
4.4 Resultats aplicació de la proposta.....	86
5. Discussió.....	89
6. Conclusions, limitacions de l'estudi i perspectives de futur	94
6.1 Conclusions	94
6.2 Limitacions de l'estudi	95
6.3 Perspectives de futur	96
7. Bibliografia	98

8. Annexos	102
Annex 1: Validació del qüestionari	103
Annex 2: Qüestionari docents	108
Annex 3: Qüestionari entrenadors.....	111
Annex 4: Observacions de les sessions.....	114

Índex de gràfics

Gràfic 1: Possibilitats d'estudi en l'àmbit educatiu formal.....	16
Gràfic 2: L'ensenyança de l'educació física i el seu camp d'actuació.....	17
Gràfic 3: L'acte didàctic.....	19
Gràfic 4: Model global d'ensenyança eficaç.....	20
Gràfic 5: Hores de currículum del CFGS	22
Gràfic 6: El temps en la sessió d'educació física	23
Gràfic 7: Etapes del procés d'investigació	32
Gràfic 8: Triangulació de les dades	38
Gràfic 9: Metodologia d'observació de es sessions	60
Gràfic 10: Metodologia d'observació sessió final	62
Gràfic 11: Comparació de l'experiència laboral	64
Gràfic 12: Comparació dels ingressos	65
Gràfic 13: Comparació dels temps d'antelació d'arribada a les sessions ...	68
Gràfic 14: Influència dels agents implicats en la gestió del temps	69
Gràfic 15: Percentatges d'influència	70
Gràfic 16: Comparativa utilització de recursos	71
Gràfic 17: Ús dels diferents temps en l'àmbit educatiu.....	75
Gràfic 18: Comparació de les sessions d'un mateix agent	77
Gràfic 19: Comparació ús del temps sessions sense i amb guia	87
Gràfic 20: Percentatge de l'ús del temps	88

Índex de taules

Taula 1: Disseny del model d'anàlisi.....	35
---	----

Taula 2: Característiques de les sessions observades.....	41
Taula 3: Instrument d'observació de les sessions no formal.....	42
Taula 4: Instrument d'observació de les sessions formal.....	44
Taula 5: Construcció del qüestionari dels professors	48
Taula 6: Construcció del qüestionari dels entrenadors	50
Taula 7: Qüestionari per als professors	53
Taula 8: Qüestionari per als entrenadors	55
Taula 9: Mostreig de la investigació	58
Taula 10: Temporització del procés d'aplicació i recollida.....	63

1. Introducció

La recerca que presento, suposa el punt i final al màster de formació de professorat, el qual em donarà accés a la professió de docent. Per aquest motiu, aquest estudi està enfocat al tractament de l'ús del temps dins les sessions, un element amb el qual els actuals professors han de lidiar a diari.

En relació a l'estructura del treball, al capítol 2 s'exposa el marc teòric. En aquest punt, abordaré el tema a tractar de forma progressiva a partir bibliografia especialitzada. Inicialment explicaré quines són les característiques particulars d'aquelles situacions d'ensenyament-aprenentatge on hi ha activitat motriu per posteriorment anar concretant en una d'aquestes característiques, el temps. A partir d'aquí Centraré la meva atenció en el temps i els recursos que tenim per optimitzar-lo dins les classes d'Educació Física.

El capítol 3, fa referència a la metodologia emprada per a l'estudi, on presentaré la metodologia mixta basada en aspectes quantitius i qualitius, juntament amb la pràctica reflexiva que permetrà posar en pràctica aquells aspectes treballats a partir de la metodologia mixta.

El capítol 4, es caracteritza per presentar les dades i els resultats recollits a partir dels instruments creats per aquesta finalitat. Aquest capítol té la particularitat de presentar les dades a la vegada que són interpretades. En aquest apartat del treball exposaré també la meva proposta i els resultats de la seva aplicació.

En el següent capítol, aquestes dades de l'apartat anterior seran contrastades mitjançant bibliografia per discutir amb aquests autors i poder arribar a posicionar-nos respecte a les hipòtesis inicials.

Finalment, en el capítol 6 conclouré el treball parlant de les limitacions que ha tingut l'estudi i proposant unes perspectives de futur que suposin donar una possible continuïtat a la temàtica tractada, en diverses direccions.

A continuació, com a punt de partida s'exposen els arguments que justifiquen l'elaboració del present estudi així com les hipòtesis i objectius que seran la columna vertebral i fil conductor del treball.

1.1. Justificació

El punt de partida del present treball, neix de la inquietud de ser capaç com a docent, d'oferir un procés d'ensenyament el més eficaç possible a l'alumne, per proporcionar-li a aquest el major grau d'aprenentatge. En aquesta direcció Huitt (1995), comenta que una de les variables més importants per aconseguir-ho, és la gestió de l'ús del temps. Per aquest motiu vull centrar-me en aquesta variable en concret dins les aules d'Educació Física i l'ensenyament d'activitats físiques i esportives, ja que el seu ús i la seva gestió, són un problema real present en la majoria dels centres educatius. Aquesta afirmació, és recolzada per Pieron (1992) el qual ens diu que el temps de pràctica o activitat motriu de l'alumne a classe només representa un 30% del temps útil. És a dir, d'una sessió de 50 minuts de temps funcional, els alumnes només disposen de 15 minuts reals de pràctica. En aquest punt, aquests valors tant baixos em fan reflexionar i exigeixen que s'intentin cercar solucions per augmentar l'activitat motriu de l'alumne augmentant així, el temps de pràctica d'aquest.

D'altra banda, el que em mou treballar aquesta temàtica i per tant elaborar aquest treball, és que considero que com a futur professional de l'àmbit educatiu formal, tinc una responsabilitat en oferir els alumnes un context d'aprenentatge el més preparat i treballat possible. Per això, em sento en la necessitat d'elaborar aquest estudi, per tenir una guia que em serveixi per gestionar de forma correcta el temps en les sessions d'educació física, i també així oferir als meus futurs companys de professió una eina més per a la docència.

També, cal a dir, que m'he decantant per aquesta temàtica ja que és de rellevant importància donat que és un dels principals problemes que em trobaré com a docent en un futur, i també, perquè com a professor tindrè una obligació amb els alumnes d'aconseguir potenciar al màxim el seu aprenentatge dins les aules- d' Educació Física i l'ensenyament d'activitats

físiques i esportives- i l'optimització del temps, és un aspecte bàsic per aconseguir-ho.

Des de sempre, el temps del que disposen els professors per a fer les seves sessions i la seva utilització en les classes d'Educació Física, ha sigut un problema que a ocasionat molts mals de caps als docents, pel fet que aquestes classes tenen uns requeriments especials que no són contemplats pels poders públics, ja que totes les classes de les diferents matèries tenen la mateixa durada. És per aquest motiu que no de manera externa sinó interna, com aporta Fernández (2008) és competència¹ dels professors gestionar aquest temps disponible per optimitzar-lo al màxim en benefici de l'aprenentatge de l'alumne.

A demés, des de fa molts anys em trobo vinculat laboralment al món del rendiment esportiu i des de fa poc temps, a l'iniciar els estudis de formació de professorat, també al món educatiu formal. Per això, degut a la meua trajectòria, la valoració i anàlisi de l'optimització del temps dins un context de pràctica d'activitat física, es farà des de dos àmbits: L'àmbit educatiu formal, dins les aules i l'àmbit educatiu no formal d'entrenament i rendiment esportiu, als entrenaments. Són dos àmbits diferents, però tenen un mateix denominador comú i és que hi ha uns objectius a treballar, persones que ho volen i han d'aprendre, un context específic i un temps determinat per a aconseguir-ho. No només em puc centrar en l'àmbit educatiu, sinó que he de cercar informació a altres àmbits per extrapolar a l'educatiu allò més positiu i concretament l'àmbit del rendiment n'és un en el que l'optimització del temps, considero que es realitza de manera més eficaç.

1.2. Objectius d'estudi i hipòtesi inicial

La investigació que he realitzat, intenta aportar llum en relació a un aspecte que limita i condiona molt als professionals de l'àmbit educatiu, el temps. Aquest, hauria de ser pres en consideració per als docents com un element important de la seva planificació per potenciar l'aprenentatge dels alumnes.

¹ S'entén per competència, segons Cano (2005:18) el conjunt de coneixements, qualitats i capacitats que permeten discutir, consultar i decidir sobre allò que ens concerneix al treball.

Per aquest motiu, proposo una hipòtesi central a la que intentaré donar resposta al llarg del treball, així com unes hipòtesis secundàries que ajudaran a evidenciar-la.

També, presento a continuació els objectius d'estudi que seran la meta a la qual voldré arribar un cop finalitzat el treball.

1.Hipòtesi

Hipòtesi Principal:

- La gestió del temps en les sessions d'Educació Física i en l'ensenyament d'activitats físiques i esportives de l'àmbit educatiu formal a l'etapa post obligatòria als cicles formatius és poc eficient, pel que el temps de pràctica motriu és reduït.

Hipòtesi secundària:

- En l'àmbit educatiu vinculat al rendiment i entrenament esportiu el temps s'optimitza més que en l'àmbit educatiu a l'etapa post obligatòria als cicles formatius.
- Els docents són els responsables de l'optimització de la gestió del temps en les sessions d'Educació Física.
- Els professors no utilitzen suficients recursos de qualitat per optimitzar el temps del que disposen en les seves sessions.

2.Objectius d'estudi

En aquest sentit aquest treball presenta dos objectius d'estudi:

1. Cercar una transferència en les característiques de la didàctica de l'ensenyament en l'entrenament i rendiment esportiu en l'àmbit educatiu no formal² en benefici de l'àmbit educatiu formal³.

² Segons Nassif citat per Trills (1997) l'educació no formal és aquella que s'imparteix fora dels centres escolars i dels marcs del sistema oficial per facilitar determinants aprenentatges

Aquest objectiu, serà abordat des de l'anàlisi de diverses sessions de rendiment i entrenament esportiu de futbol de diferents categories d'edat, a partir de l'instrument d'observació que he confeccionat per aquesta finalitat. Un cop recopilades les dades, les més rellevants i considerades com a bones pràctiques⁴ es processaran per finalment utilitzar-les en una sessió d'Educació Física i poder valorar així el resultat final.

2. Confeccionar una guia que permeti als professors del Cicle superior de l'IES CAR tenir els recursos suficients per optimitzar el temps en les seves sessions.

Per aconseguir aquest objectiu, analitzaré mitjançant bibliografia especialitzada quines són les tècniques per optimitzar el temps. A aquestes, els afegiré aquelles que mitjançant l'instrument d'observació s'hagin analitzat en sessions de l'àmbit de rendiment esportiu i de l'àmbit educatiu. Finalment, per donar resposta a l'objectiu, elaboraré un guió on apareguin detallades les tècniques més rellevants que permeten al professor optimitzar al màxim el temps en les seves sessions.

³ Segons Manerales (1996) a partir de La Belle (1980) s'entén per educació formal aquella que té lloc dins de les institucions educatives com les escoles on l'ensenyament que s'imparteixen és reconegut pels poders públics.

⁴ Considero com a bones pràctiques, aquelles accions que permeten optimitzar el temps de forma significativa dins de la sessió.

2. Marc teòric

En aquest apartat s'intentarà aportar un primer raig de llum que permeti situar-nos en el present treball proporcionant una base teòrica de la temàtica que es tractarà. Per fer això, aquest marc teòric l'he estructurat en diferents parts per poc a poc anar aportant informació que ens permeti concretar. Primerament es defineix que és l'educació, en quins contextos es dóna i quines vies i possibilitats d'estudi tenim dins d'aquesta, fent especial menció a aquelles que requereixen d'activitat motriu. Posteriorment es concreta en aquests estudis i en les seves característiques didàctiques, destacant una d'elles, el temps. Per acabar, s'explicarà a fons aquesta variable i els recursos que tenim que gestionar-la dins les sessions de classe.

2.1. L'educació, el seu context i les seves possibilitats

La llei orgànica 8/2013⁵ del 9 de desembre per a la millora de la qualitat educativa, exposa que les societats actuals concedeixen gran importància a l'educació que reben els seus joves, en la convicció que d'ella depenen tant el benestar individual com el col·lectiu. Afegeix també, que l'educació és el mitjà més adequat per construir la seva personalitat, desenvolupar al màxim les seves capacitats, conformar la seva pròpia identitat personal i configurar la seva comprensió de la realitat.

Aquesta mateixa llei, exposa que per a la societat, l'educació és el mitjà de transmetre i, al mateix temps, de renovar la cultura i el patrimoni de coneixements i valors que la sustenten, d'extreure les màximes possibilitats de les seves fonts de riquesa, de fomentar la convivència democràtica i el respecte a les diferències individuals, de promoure la solidaritat i evitar la discriminació, amb l'objectiu fonamental d'aconseguir la necessària cohesió social. A més, l'educació és el mitjà més adequat per garantir l'exercici de la ciutadania democràtica, responsable, lliure i crítica, que resulta indispensable per a la constitució de societats avançades, dinàmiques i

⁵ Entrada en vigor el 24/05/2006 publicada al Butlletí Oficial de l'Estat número 106 del 04/05/2006

justes. Per aquest motiu, una bona educació és la major riquesa i el principal recurs d'un país i dels seus ciutadans.

En aquesta mateixa direcció la llei orgànica 8/2013 de la que he estat parlant, mostra com a un dels seus principis fonamentals, l'exigència de proporcionar una educació de qualitat a tots els ciutadans de tots dos sexes, en tots els nivells del sistema educatiu. Segons Fernández (2006) s'entén per una educació de qualitat el grau en el que un conjunt de característiques inherents d'aquesta compleix amb els requisits prèviament plantejats. Des d'una altra visió, Bravslasky (2006) ens parla de que una educació de qualitat, respon a aquella que fomenta un equilibri entre formació racional, pràctica i emocional de la persona.

Potser, la definició que millor s'adapta al present treball és la dels autors Velázquez i Hernández (2010) que han definit una educació de qualitat, aquella que busca una ensenyança que reuneixin els atributs adequats per crear el millor entorn possible per afavorir els aprenentatges.

Per Trillas (1997) l'educació és un procés holístic i sinèrgic, un procés que no és el resultat de la simple acumulació o suma de les diferents experiències que viu el subjecte, sinó que la combinació és molt més complexa en les que aquestes experiències influeixen mútuament. En aquesta mateixa direcció, aquest autor parla de que l'educació no només s'ha de vincular a l'educació formal sinó que tenim altres àmbits educatius que compleixen amb el mateix objectiu de proporcionar coneixements i formar a les persones, com són l'educació no formal o l'educació informal⁶.

Trillas (1997) ens parla de que la persona està constantment aprenent ja que sempre es troba immers en un d'aquests 3 contextos. Així, segons les idees exposades anteriorment un nen es trobaria en un context educatiu formal qual va cada dia a l'escola, en un context educatiu no formal quan va a entrenar a futbol a les tardes o classes de música i en un context educatiu informal la resta de l'estona, per exemple en les accions de la vida quotidiana com ara la convivència en l'entorn familiar o les relacions amb els altres en un cultura determinada.

⁶ Segons Trillas (1997) l'educació informal és aquella que no està institucionalitzada i no presenta objectius clars d'aprenentatge.

El mateix autor, exposa que aquests àmbits educatius es troben constantment relacionats ja que tenen unes relacions particulars que ho faciliten: Trobem relacions de complementarietat on cada àmbit aporta una formació a la persona per globalment potenciar l'educació de la mateixa. També, hi ha una relació de suplència quan l'educació no formal assumeix tasques que són competència de l'educació formal o una relació de substitució en determinats casos on el context socioeconòmic amb dèficits de recursos deixa a càrrec de l'educació no formal o informal les tasques pertinents a l'educació formal. Per últim trobem una relació de reforç on l'educació no formal realitza activitats per potenciar els aprenentatges adquirits en l'educació formal, com seria l'exemple d'una escola que visita un museu.

A partir de les aportacions de l'autor anterior, es pot parlar de certa permeabilitat i coordinació entre els diferents àmbits educatius per això Trillas (1997) manifesta que s'ha d'incrementar encara més la relació entre les diferents educacions per incrementar a la vegada la seva permeabilitat d'unes a altres.

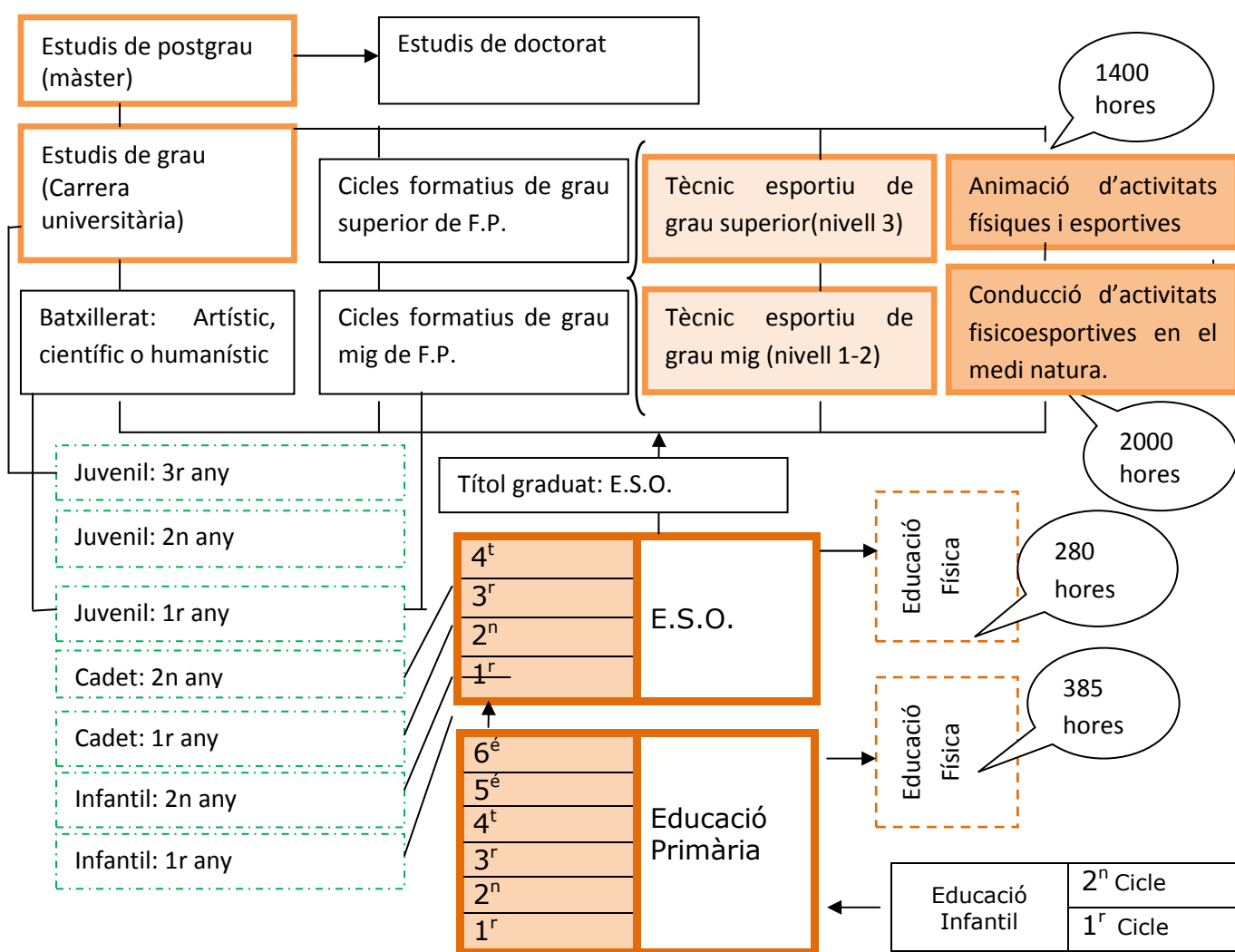
Trillas (1997) recolzat per les aportacions d'Herrera (2006) argumenta que les institucions educatives formals haurien d'incrementar l'ús dels recursos no formals i informals que tenen a la seva disposició. Això és el que es tractarà de fer al llarg del present treball a partir d'un element molt concret, el temps. Com s'anirà veient al llarg d'aquest treball, indagarem en l'àmbit educatiu no formal per portar les bones pràctiques referents al temps a l'àmbit educatiu formal.

Actualment, l'esquema gràfic de l'educació formal és d'allò més variat amb multitud de possibilitats d'estudis, entre d'elles, algunes relacionades amb l'educació física i les activitats físiques i esportives.

Seguint amb les idees del paràgraf anterior, resulta d'especial interès per al present treball exposar i analitzar les diferents vies educatives d'estudi per poder situar-nos en una d'elles en la qual em centraré. Com es pot veure en la següent taula, dins l'àmbit educatiu formal n'hi ha moltes, on la finalitat d'aprenentatge pot ser la mateixa, però el contingut és tant diferent en

cada una d'elles que com indiquen Velázquez i Hernández (2010) creen unes situacions molt particulars per aconseguir aquest aprenentatge.

Algunes de les vies que es mostren, i que s'han destacat a la il·lustració en color taronja, tenen un contingut particular al tenir un element diferenciador de la resta, i és Segons Soler i Vilanova (2010)⁷ l'existència d'activitat motriu, fet que condiciona molt el context i les característiques del seu procés d'aprenentatge.

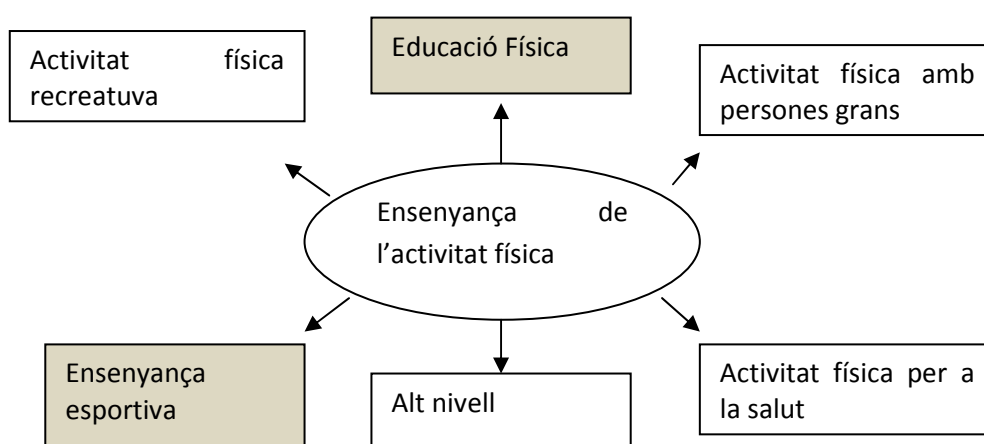


Gràfic 1: Possibilitats d'estudi en l'àmbit educatiu formal. (Elaboració pròpia)

⁷ A: (González i Lleixià 2010: 25)

2.2. L'Educació Física i l'ensenyament d'activitats físiques i esportives

Com he comentat anteriorment, el procés educatiu formal (també el no formal), té infinitat de branques per on poder trepar i una d'elles és segons Lopez (2004) l'ensenyament de l'activitat física i l'esport tal i com es mostra al següent gràfic. Aquests ensenyaments, a la vegada tenen diferents branques de les quals en vull destacar dues: L'Educació Física i l'ensenyança esportiva, que seran el motor central del present treball.



Gràfic 2: L'ensenyança de l'educació física i el seu camp d'actuació. [Lopez (2004:266)]

Fent referència a les particularitats dels estudis on hi ha activitat motriu que s'acaba de veure, Velázquez i Hernández (2010) manifesten que les condicions en les que es desenvolupa l'ensenyança, queda en un segon pla en totes aquelles assignatures o estudis no relacionats amb l'Educació Física, ja que es dona per suposat que aquestes condicions no limiten significativament el desenvolupament de l'ensenyament. En canvi, en Educació Física això no és així. Les condicions de l'entorn en el que es tenen que desenvolupar el currículum d'aquesta disciplina adquireixen una transcendència crucial que ha de ser presa en consideració donat que en aquest tipus d'estudis hi ha activitat motriu.

En referència al comentari realitzat anteriorment, on s'exposen les particularitats dels continguts en les matèries d'educació física que la

diferenciaven clarament de les altres matèries, Sánchez (1992) manifesta una sèrie de factors que ajuden a entendre aquestes particularitats de forma clara:

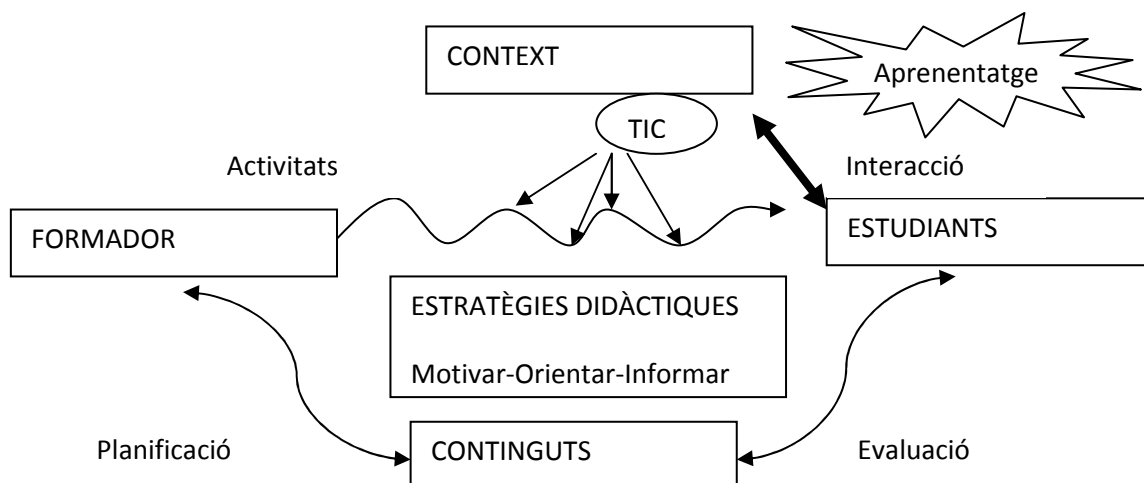
- 1- Segons Seirul·lo (2005) la persona és formada per diferents estructures que la defineixen: En primer lloc hi ha l'estructura coordinativa que fa referència a les habilitats motrius i que ens proporciona la facilitat de realitzar moviments corporals en els termes desitjats. Hi ha a continuació l'estructura cognitiva que es la capacitat psíquica, de pensament o de percepció. També hi ha l'estructura socio afectiva que és aquella que ens facilita la capacitat de relació amb els demés) i per últim, l'estructura condicional que és aquella que defineix els valors energètics de l'exercici que ens permet l'acció del moviment.
- 2- En les aules dels centres formatius només es potencia la capacitat cognitiva, en canvi en les classes d'educació física on hi ha activitat motriu, hi ha una participació de totes les altres estructures.
- 3- Aquesta activitat motriu constant, propi de les classes d'Educació Física, fa que en multitud d'ocasions la simple participació de l'alumne a classe suposa un progrés en el seu aprenentatge, cosa que no succeeix a l'aula tradicional.
- 4- Sidentrop (1992) defineix com esquivu competent a aquells estudiants o alumnes que utilitzen estratègies per amagar la seva falta de participació en les tasques d'aprenentatge i aconseguen que el professor no se'n donés compte. En aquesta direcció, l'alumne a l'aula convencional pot estar de forma física però no estar participant de forma activa però en les classes d'Educació Física és més complicat donat que intervenen més estructures personals, és més complicat ser un esquivu competent i allunyar-te de l'aprenentatge.
- 5- Dins l'aula, al ser el context més estable, el professor ha de donar unes instruccions verbals, però el docent d'educació física n'ha de

donar moltes més per tal de controlar el desenvolupament de les activitats.

6- El context propi de les activitats d'educació física és un context inestable ja que són espais molt amplis, amb diversitat de material i interacció constant entre alumnes, el que pot provocar més problemes i per tant el docent ha de preveure molts més detalls en la confecció d'aquestes sessions.

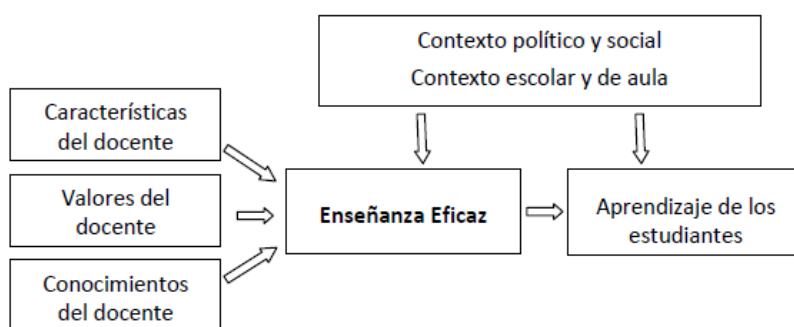
Amb totes aquestes característiques resulta evident poder afirmar que l'Educació Física i l'ensenyament d'activitat física i esportiva, és molt diferent a la resta d'estudis i per tant d'assignatures en l'etapa escolar, i això segons Ribes (2002), crea unes condicions especials dins el context d'aprenentatge d'acord amb els continguts a treballar. Tot i que com manifesta el mateix autor, tots els estudis sigui quina sigui la seva naturalesa, busquen el mateix objectiu, l'aprenentatge.

Així, per facilitar aquest aprenentatge Marquès (2001) citat per Meneses (2007) ens parla de la importància de l'acció didàctica i la interacció dels seus components en aquest procés. A continuació és mostra el gràfic representatiu d'aquestes paraules realitzat pel mateix autor:



Gràfic 3: L'acte didàctic. [Marquès (2001:35)]

En la mateixa direcció Murillo, Martínez i Hernández (2011) ens exposen el model global d'ensenyament eficaç representat mitjançant la següent imatge on es poden observar moltes similituds amb el model anterior. Aquest procés té com a objectiu una ensenyança eficaç per proporcionar a l'alumne el màxim grau d'aprenentatge possible a partir de la interacció dels diferents factors que intervenen en dit procés d'ensenyament.



Gràfic 4: Model global d'ensenyament eficaç. [Murillo, Martínez i Hernández (2011:8)]

Sánchez (2003) de forma més concreta, dóna un visió de la didàctica específica de l'Educació Física, la qual s'estructura a partir de l'interacció de 5 factors, interacció que ens donarà l'èxit en l'aprenentatge de l'educació física als nostres alumnes. Aquests factors propis de la didàctica de l'educació física són:

- 1- L'alumne: Objectiu principal de l'aprenentatge.
- 2- El professor: Gran implicat en aquest procés com a responsable de transformar els continguts i accions en aprenentatge per part de l'alumnat.
- 3- El context: Espai on es du a terme l'acció didàctica com pot ser una aula, l'aire lliure o un gimnàs. És l'espai on interactuen els alumnes i el professor.
- 4- Procés: S'entén per aquest el procés d'ensenyament-aprenentatge.

5- Planificació: Conjunt de planificacions on es plasma la temporització de l'acció didàctica.

Tots els models són construïts per autors diferents, però tenen el mateix objectiu, definir els factors que intervenen en el l'acció didàctica que porten a un ensenyament eficaç i això com indiquen Capella, Gil i Martí (2014) ens facilita obtenir un major grau d'aprenentatge.

També, aquests models, donen una visió de l'essència dels components i factors que tenen lloc en l'acció didàctica en una situació d'aprenentatge. Com es veurà reflexat més endavant en la construcció del mode d'anàlisi, aquests models i els seus components que s'acaben d'exposar, ens serviran per determinar quins són els elements que són necessaris d'observar.

A més, en tot procés d'aprenentatge, així com els factors que intervenen en ell que s'acaben de citar, tenen un denominador comú, i és que estan limitats i condicionats per un temps al qual s'han d'adaptar. Es pot realitzar aquesta afirmació ja que segons Lozano i Viciano (2002) l'optimització de l'ús del temps repercuteix directament sobre el procés d'ensenyament-aprenentatge.

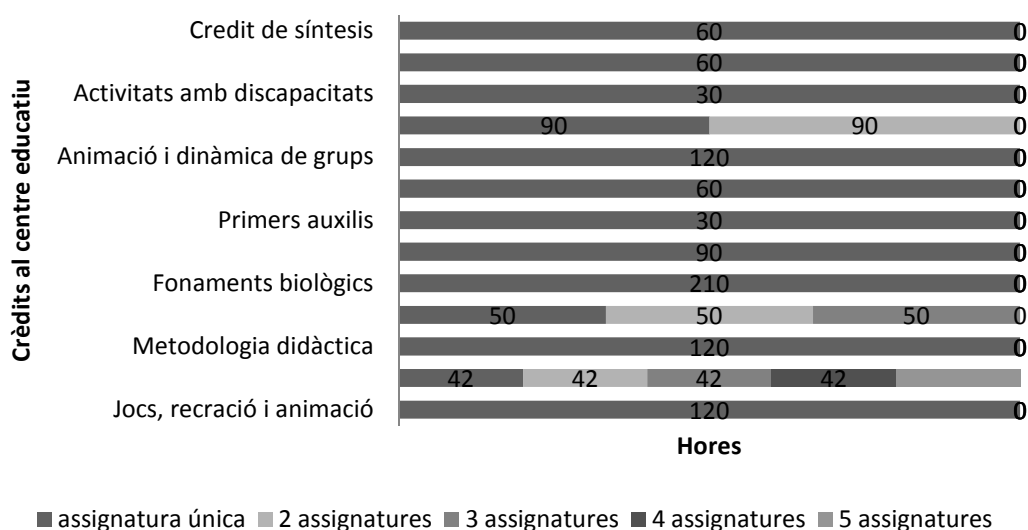
En aquesta direcció, Domènech i Viñas (2007) manifesten que hi ha una relació entre el temps de l'aprenentatge i els resultats obtinguts en aquest. El mateix autor critica la simplicitat d'aquest principi ja que també s'hauria de fixar l'atenció en la qualitat d'aquest temps. De totes maneres, afegim, que si els educadors tenim més temps augmentarà la qualitat de la nostra acció didàctica en l'activitat educativa. D'aquí, la reivindicació de la comunitat educativa de que els alumnes tinguin major temps per l'educació. Malauradament, com veurem a continuació el temps del que disposem és limitat i no el podem modificar, tot i que sí som els responsables de la seva gestió.

Per aquest motiu, a part dels elements que participen en l'acció didàctica del procés d'aprenentatge propis dels models citats anteriorment, s'afegirà el temps com a un element més que completarà la construcció del model d'anàlisi com es veurà més endavant al punt 3.1.2. d'acord les aportacions de Viciano (2002) i Domènech i Viñas (2007).

2.3. El temps en les sessions d'Educació Física

Donada la limitació de temps que té l'Educació Física a nivell acadèmic al CFGS⁸, en l'especialitat d'animació d'activitats físiques i esportives (un total de 2000 hores, de les quals en el centre educatiu es duen a terme 1590) i sent conscients que la gran quantitat d'objectius, continguts i directrius didàctiques poden resultar desproporcionades i poc realistes per a tan poc temps. El professor com a element bàsic en la didàctica d'aquests ensenyaments, té la necessitat d'aprofitar aquest temps de classe de manera que s'ofereixi als alumnes el màxim temps possible de participació activa (motriument parlant), d'aquesta manera segons Lozano i Viciano (2002) l'ús del temps passa a convertir-se en una de les competències docents que més determina l'efectivitat del professor.

A continuació, s'observa els diferents crèdits del CFGS d'animació d'activitats físiques i esportives, així com les seves assignatures i les corresponents hores lectives. Aquesta taula, corrobora les afirmacions anteriors i ens apropa a la idea de que el temps és limitat.

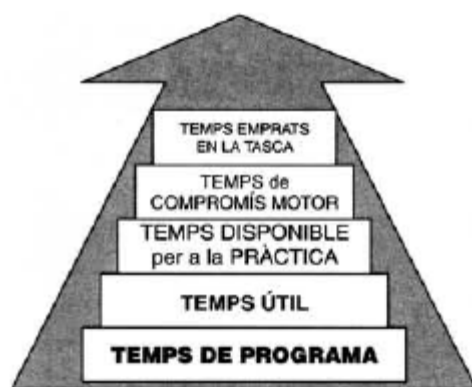


Gràfic 5: Hores de currículum del CFGS. (elaboració pròpia)

⁸ Cicle formatiu de grau superior

La importància d'aprofitar el temps del que es disposa per augmentar el temps de pràctica motriu recau en l'afirmació de Sidentrop (1998)⁹, el qual manifesta que l'alumne necessita practicar per aprendre.

Olmedo (2000) afirma que del temps total del que es disposa en una sessió fins al temps real que es dedica a una tasca concreta, hi ha una degradació o reducció del temps. Per entre millor aquesta afirmació, Olmedo (2000) estableix una classificació del temps en una sessió d'educació física que ajuda a entendre la importància d'aquesta variable de cara a l'aprenentatge de l'alumne, i que tot seguit exposaré a partir de les aportacions d'aquest autor.



Gràfic 6: El temps en la sessió d'educació física. [Olmedo (2000: 23)]

En primer lloc hi ha el temps de programa. Aquest temps és assignat per l'administració i/o els poders públics corresponents i és per tant inalterable. Com podem veure al gràfic 5 apareix aquest temps de programa dels diferents crèdits assignats pels poders públics sota la llei LOGSE¹⁰.

Un cop exposat el temps de programa, s'ha de tenir en compte que per la particularitat dels ensenyaments d'activitats físiques i esportives així com d'educació física els alumnes necessiten accedir a unes instal·lacions especials (gimnàs, sala poliesportiva...) i posar-se una indumentària concreta per a dur a terme l'activitat. Aquest temps del programa si se li resta el temps de desplaçament fins a la instal·lació i el temps de canviar-se i posar-se la indumentària adequada, ens queda el temps útil. Aquest temps

⁹ A: (Olmedo 2000:22).

¹⁰ Llei orgànica general del sistema educatiu. Actualment el CFGS d'animació d'activitats es troba regulat per la llei LOGSE tot i estar en procés d'actualització per estar futurament ser regulat per la llei LOE.

útil és per tant, el temps des de que el professor comença la sessió fins que l'acaba.

A aquest temps útil, se li ha de restar tot aquell temps que el professor inverteix en explicar les activitats i en l'organització del material. El temps restant s'anomena així temps disponible per a la pràctica. Olmedo (2000), per aclarir la funció del temps disponible per a la pràctica, ho exemplifica de forma clara a l'afirmar que si d'una sessió de 50 minuts que consta de 7 activitats es fan servir 4 minuts en presentar (explicació i organització) cada una d'elles. És a dir, es destinen un total de 28 minuts en portar a terme les operacions anteriors. El temps restant en aquest cas 22 minuts és el temps disponible amb que compte l'alumne per practicar.

Posteriorment, a cada activitat proposada, no tots els alumnes es troben contínuament en moviment. En moltes ocasions han de suportar torns d'espera massa llargs amb la qual cosa el temps de pràctica motriu es redueix. Pieron (1988)¹¹ anomenà temps de compromís motor al temps que l'alumne està realitzant activitat motriu. Per tant, per aquest mateix autor aquest temps fa referència als moments en que els alumnes estan físicament actius durant les tasques d'aprenentatge.

Finalment, i donat que no sempre els moviments i accions dels alumnes s'encaminen cap a l'adquisició dels aprenentatges esperats, s'ha de parlar del que Pieron (1988)¹² va denominar temps emprat en la tasca i que suposa el darrer punt de la classificació d'Olmedo (2000). Aquest temps, és aquell que està directament relacionat amb els objectius de la sessió, és a dir, aquest temps es caracteritza per un bon índex d'assoliment i està fortament associat a les adquisicions en l'aprenentatge.

¹¹ A: (Olmedo 2000: 23).

¹² A: (Olmedo 2000: 23).

2.4. Estratègies per a la optimització del temps en les sessions

No hem puc quedar només en la descripció i desglossament de la variable temporal dins les sessions d'Educació Física sinó que em veig en la necessitar d'anar més enllà i parlar de les estratègies per dominar i optimitzar els diferents temps en les sessions d'educació física a partir de les aportacions d'Olmedo (2000).

Es d'especial interès prestar atenció a aquest apartat ja que suposa un primer guió d'actuació de referència, a partir del qual es construirà- després de tot el procés d'investigació- el guió final amb les pautes per optimitzar els diferents temps que componen la sessió.

2.4.1 Temps de programa

Segons aquest autor, el temps de programa és imposat al professor d'educació física per l'administració corresponent i no es pot fer gairebé res per millorar-lo i augmentar-lo.

2.4.2. Temps útil

El temps que l'alumne passa a la instal·lació esportiva pot quedar segons Pieron (1992) reduït degut a uns motius que es tenen que evitar com ara la manca de motivació i escàs interès dels alumnes per les activitats proposades, l'excessiu temps de permanència als vestidors o la desmesurada durada de la rutina administrativa de passar llista.

Per tal d'optimitzar el temps útil i evitar els problemes exposats anteriorment, el mateix autor ofereixen uns recursos, entre els quals es destaquen:

- Començar la classe a la seva hora i sense retard Exigint rapidesa a la hora de canviar-se i evitar les converses als vestidors.
- Ser capaç de reunir als alumnes en un mínim de temps a l'inici de la sessió.

- Motivar tant com sigui possible als alumnes cap a les activitats i continguts que es desenvoluparan. Un cop en aquestes Finalitzar les activitats proposades abans de que aparegui cansament o avorriment.
- No passar sempre llista abans de l'inici de la sessió. L'assistència la podem controlar mentre els alumnes realitzen pràctica motriu. També, podem escurçar aquest tràmit administratiu en passar llista justament al finalitzar la sessió, és a dir, durant la fase de tornada a la calma.
- Evitar que la sessió de classe comenci sense cap informació prèvia i procurar que els alumnes no comencin a practicar sense saber què han de fer.
- Sempre que sigui possible, intentar presentar els continguts mitjançant formes jugades en comptes de plantejar execucions analítiques descontextualitzades.
- Tenir en compte la pròpia situació espacial del professor, ja que al seu voltant sempre es produeix una major participació.

2.4.3. Temps disponible per a la pràctica

Igual que en l'apartat anterior, pel mateix autor, Pieron (1988)¹³ una de les accions principals que poden restar minuts al temps funcional i per tant influir negativament és la duració de la presentació i explicació de les activitats.

Per tal d'optimitzar el temps disponible per a la pràctica en relació a la presentació i explicació de les activitats, hauríem d'evitar caure en l'error de realitzar aquests aspectes:

- Els discursos llargs i la utilització d'una terminologia excessivament tècnica i complicada.

¹³ A: (Olmedo 2000: 24).

- Parlar massa ràpid, en veu baixa o utilitzar un to monòton. En aquest sentit Olmedo (2000) exposa com a bona pràctica que ajudarà a que aquest element no perjudiqui, el fet de realitzar la presentació dels continguts d'una manera clara, concisa, simple, dinàmica i adequada al nivell de comprensió dels alumnes.
- Que els alumnes s'ubiquin darrere el professor o que el professor se situï més a baix que els alumnes. Per evitar-ho, és molt important captar ràpidament l'atenció de l'alumne. Magil (1987)¹⁴ que un dels elements essencials de l'ensenyament esportiu i de les habilitats motrius, és captar l'atenció dels alumnes ja que per molt bones instruccions que es donin si l'esportista no les atén, no es podrà realitzar les habilitats objecte de l'ensenyament.

En aquest sentit i per donar una solució a aquests aspectes perturbadors s'exposa com a bones pràctiques les següents accions:

- Organitzar i disposar especialment els alumnes d'una forma adequada per tal que les informacions siguin vistes i escoltades per tots.
- Establir unes normes i regles bàsiques de comportament que s'hagin de respectar i adoptar en diferents situacions de la classe. Good (1987) afirma que les investigacions sobre els professors eficaços indiquen que els primers dies de l'any escolar aquests el seu principal interès consisteix en establir dites rutines.
- Canviar d'exercici, de joc o d'activitat abans que aparegui el cansament o l'avorriment. Una de les principals causes de l'aparició de problemes de disciplina i de comportament inadequats a les classes, acostumen a ser llargues explicacions del professor.
- Segons Riera (2005) un recurs pot ser Conèixer la capacitat funcional lingüística de l'aprenent. Si el professor no coneix el vocabulari que l'aprenent és capaç d'entendre, pot caure en l'error de donar instruccions o fer correccions totalment incomprensibles per ell.

¹⁴ A (Olmedo 2000:25)

- Segons el mateix autor Riera (2005) una bona estratègia pot estar en enllaçar o relacionar l'explicació amb la demostració, donat que en moltes ocasions, és més fàcil comprendre alguna cosa que es veu.
- Per Ruiz (1994:192)¹⁵ s'ha de potenciar el recurs d'assegurar-se, després de l'explicació, que tots els alumnes l'han captada i entesa i fer alguna pregunta sobre la informació tramesa.

2.4.4. Temps de compromís motor

Com és evident, els alumnes no poden estar actius i en moviment durant tota la sessió, ja que requereixen d'un temps d'explicacions, organització de material així com els corresponents descansos. Tot i això, la importància del temps de compromís és altíssima i em d'évitar segons Olmedo (2000) les següents situacions:

- Començar i desenvolupar sempre la sessió de la mateixa manera, amb les mateixes rutines. En aquest utilitzar material alternatiu amb caràcter motivant pot ajudar a evitar aquesta situació. Un exemple d'això, segons Albornoz (2008) el trobem en la utilització música dins les sessions. El mateix autor argumenta que l'aprenentatge no sempre es una tasca fàcil i incita a pensaments emocionals de derrota, confusió, apatia pel que es requereix desenvolupar una actitud personal sobre el propi procés d'aprendre que permet generar significat. La generació de significat a través de la música obre una possibilitat cap a la comprensió i el canvi d'actitud entorn a l'aprenentatge.
- Dissenyar sessions amb massa intervals de pausa o per contra desenvolupar activitats massa intenses o extenuants.
- Abusar de la utilització d'exercicis molt analítics d'execució purament mecànica.
- Utilitzar jocs d'eliminació o activitats molt complexes que requereixen grans explicacions i organitzacions de material.

¹⁵ A: (Olmedo 2000:26)

- Utilitzar jocs d'eliminació.
- No definir de forma clara els diferents grups que participen en l'activitat.

Per tal d'evitar aquestes situacions que poden condicionar el nostre temps de compromís motor hem de seguir unes directrius que ens ajudaran a optimitzar-los i ser més eficients. En aquest sentit Olmedo (2000) aporta:

- Preparar i dipositar amb temps suficient el material que s'ha de fer servir.
- Fer participar a tot el grup en totes les activitats, sigui quin sigui el seu nivell o rol a classe.
- Permetre l'assoliment d'un grau d'èxit en les activitats per tal d'aconseguir una bona motivació.
- Ser capaç de transformar tasques complexes en altres de més senzilles i obertes a tots els nivells que hi hagi al grup classe.

2.3.5. Temps emprat en la tasca

Aquest temps s'hi arriba després de les contínues restes de minuts que s'han produït en els diferents temps descrits anteriorment, i és considerat segons Olmedo (2000) com l'únic vertaderament útil per aconseguir els objectius didàctics marcats pel professor.

Perquè aquest temps sigui significatiu, el mateix autor comenta que el docent pot dur a terme accions com les que es presenten a continuació:

1. Procurar que les activitats i tasques de la sessió tinguin relació amb el seu objectiu.
2. Plantejar en la part final de la classe una activitat o joc on es practiquin els aprenentatges adquirits.
3. Observar, corregir i reforçar positivament les execucions dels alumnes i animar-los en veu alta.

4. Ser capaços de recollir propostes dels propis alumnes i adequar-les als objectius específics de la sessió.
5. Fomentar la inclusió en les tasques per a persones amb diferents nivells de dificultat.

3. Metodologia

Els autors Selliz i Cols (1976) ja destacaven la importància de la investigació, al manifestar que investigar es busca una cosa nova, fer una mirada més específica i acurada, ja que pot haver quelcom erroni en el que ja sabem o podem no saber alguna cosa del món que ens envolta.

Quan parlo d'investigar, estic parlant de realitzar una recerca sobre alguna temàtica en concret. En aquesta direcció i per ser més precisos Rodríguez (2011) comenta que dins de les línies de recerca que s'han portat a terme en l'àmbit de l'Educació Física, el present estudi es pot ubicar en la direcció de la formació del professorat i el desenvolupament de materials didàctics.

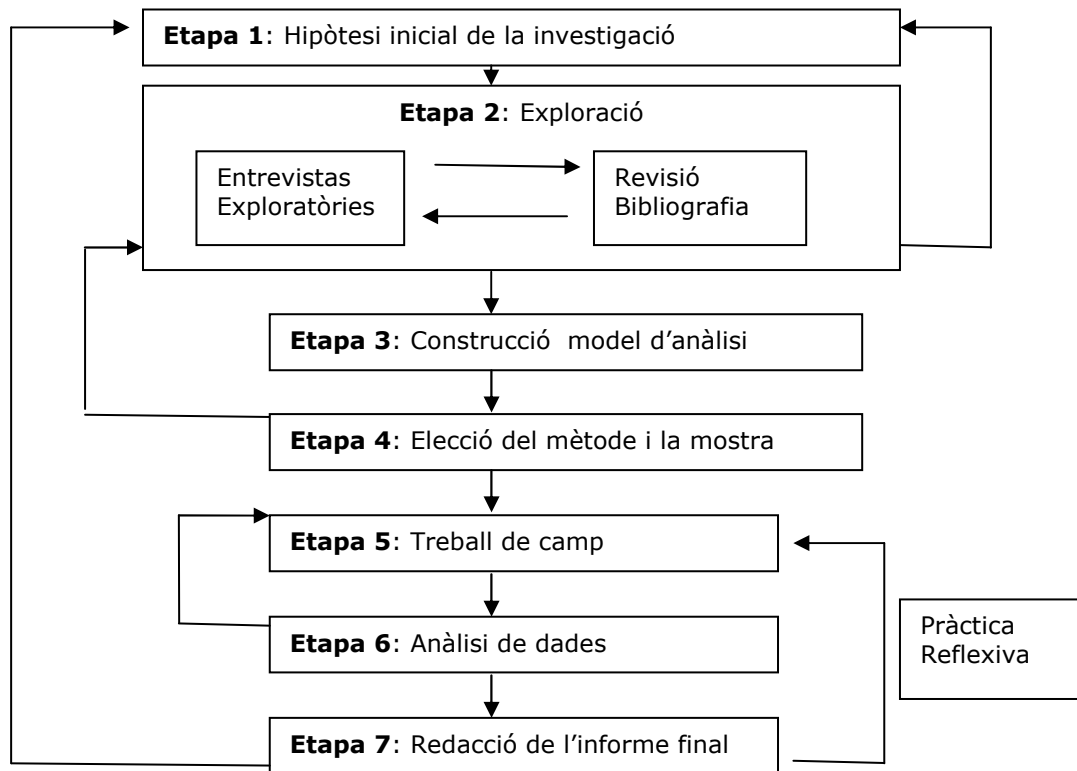
Segons Soler i Vilanova (2010)¹⁶ l'Educació Física i l'ensenyament d'activitats físiques i esportives, és un àmbit que implica moviment i interacció constant en un espai específic i ampli. Les relacions entre nois i noies així com les seves actituds es fan clarament visibles mitjançant les seves accions, la seva distribució a l'espai o la seva forma d'agrupament. Tot això fa que l'observació sigui especialment rellevant en el nostre camp i ofereixi un ampli ventall de temes d'estudi.

3.1 Fases de la investigació

Per a realitzar una investigació és necessari seguir un procés que, pas a pas, permeti analitzar l'objecte d'estudi de forma rigorosa. El procés d'investigació està format per diferents etapes tal i com es pot observar al següent gràfic realitzat a partir de les aportacions de Soler i Vilanova (2010)¹⁷ que serveix de guia i fil conductor per a l'elaboració del present treball.

¹⁶ A: (González i Lleixià 2010: 25)

¹⁷ A: (González i Lleixià 2010: 25)



Gràfic 7: Etapes del procés d'investigació. [Elaboració pròpia a partir de les aportacions de Soler i Vilanova (2010:33)]

Un cop realitzades les dues primeres etapes, en els primers punts del treball, es mostren a continuació les posteriors, que a diferència de les primeres, corresponen al marc pràctic.

3.1.1 Construcció del model d'anàlisi

En aquest apartat s'elaborarà el disseny del model d'anàlisi, cercant així les unitats més importants de l'objecte d'estudi. Aquest disseny és el punt entremig entre la teoria i el treball de camp ja que aquells conceptes que s'han treballat al marc teòric- així com d'altres addicionals- s'han de concretar en variables i indicadors que es puguin observar i mesurar per donar resposta als objectius d'estudis i poder argumentar les hipòtesis plantejades.

A partir del marc teòric, es pot veure a la següent taula com s'han considerat unes determinades dimensions d'estudi, que a la vegada, estan definides per uns indicadors que ens permeten conèixer en profunditat

l'anàlisi de d'aquestes dimensions. Per concretar de forma clara, finalment hi ha una tercera columna amb els indicadors que ens evidencien quins són els aspectes a observar i valorar de cada variable.

Aquest model d'anàlisi és l'estructura que ha permès construir i personalitzar els dos instruments: La graella d'observació i el qüestionari.

Primerament es pot observar com s'han considerat les dimensions a partir dels models de Lopez (2004), Marqués (2001) i Murillo (2011) ja que si vull analitzar el temps, he de fer-ho tenint en compte en tots aquells elements que condicionen i participen en el procés d'aprenentatge.

A continuació, per a la confecció de la variable en relació a la dimensió del temps, he tingut en compte la classificació del temps d'Olmedo (2000) que serà observada a partir d'indicadors de caràcter quantitatiu .

Per a la construcció de les altres variable, m'he centrat en cada una de les dimensions per separat per abordar-les a partir de bibliografia especialitzada. D'aquesta manera, les variables de la dimensió de professor, alumnes i context s'han realitzat a partir de les aportacions de Lozano, Vician i Pieron (2006) els quals citen els principals instruments d'observació per al registre de variables temporals:

En primer lloc, Loubach (1975)¹⁸ presenta el seu instrument basat en l'observació del comportament de l'alumne anomenat Bestped¹⁹. Un segon instrument, és l'ALP-PE on el seu primer model busca anotar els comportaments dels alumnes i en una segona versió també ho fa de la classe en general. D'aquest instrument en deriven altres com l'adaptació que Siverman (1985)²⁰ fa del mateix o l'adaptació de Grant, Ballard i Glynn (1990)²¹ centrant-se en la figura del professor. Per acabar, el darrer instrument és l'anomenat OBEL/ULg de Pieron i Dohogne (1990)²² del qual altres autors han fet adaptacions.

¹⁸ A: (Lozano, Vician i Pieron 2006:23)

¹⁹ Acrònim de Behavior of Student in Physical Education

²⁰ A: (Lozano, Vician i Pieron 2006:24)

²¹ A: (Lozano, Vician i Pieron 2006:24)

²² A: (Lozano, Vician i Pieron 2006:24)

És a partir de les categories i aspectes més rellevants que aporten els diferents models, que he volgut donar resposta a les dimensions estudiades a partir de les variables.

Finalment, darrera dimensió de planificació, la he confeccionat a partir d'aportacions pròpies atenent als resultats que volia observar.

Taula 1: Disseny del model d'anàlisi. [Elaboració pròpia a partir de les aportacions de Flores (2014)]

DISSENY DEL MODEL D'ANÀLISI			
Dimensió	Variable		Indicador
El temps ²³	Olmedo (2000)	TP	Valoració quantitativa (temps total)
		TU	Valoració quantitativa (temps total)
		TDP	Valoració quantitativa (temps total)
		TCM	Valoració quantitativa (temps total)
		TDT	Valoració quantitativa (temps total)
Professor	Lopez (2004:266), Marqués (2001:35) i Murillo (2011:8)	Recursos	Utilitza recursos com a suport per optimitzar el temps en la sessió
		Feedback Pierón i Dohogne (1982)	Utilitza feedbacks per fomentar la participació de l'alumne en les activitats?
		Activitats <i>Sidentrop</i> (1979) <i>Sidentrop</i> (1982)	Tenen relació amb els objectius (escalfament) Son adequades al context i als participants?
		Actitud Pierón i Dohogne (1982)	Està motivat. Quin perfil de professor és.
		Alumnes	Nombre

²³ TP: Temps de programa. TU: Temps útil. TDP: Temps disponible per a la pràctica. TCM: Temps de compromís motor. TDT: Temps destinat a la tasca

DISSENY DEL MODEL D'ANÀLISI

DISSENY DEL MODEL D'ANÀLISI		
Dimensió	Variable	Indicador
	Actitud	Faciliten o dificulten el transcurs de la sessió
	<i>Derri, Emmanouilidou, Vassiliadou, Kioumourtzoglou (2007)</i>	Estan motivats.
Context	Espai	S'utilitza tot l'espai
	Preparació Silverman (1985)	Hi ha una preparació prèvia de l'entorn d'aprenentatge
	Situació	En quin grau context afavoreix el procés d'aprenentatge
	Característiques	Existeix algun impediment o limitació per al normal transcurs de la sessió
Planificació	Formació de grups	Hi ha una planificació prèvia dels grups de treball
	Imprevistos	És preveu possibles imprevistos i solucions en la planificació de la sessió
	Preparació	Hi ha una preparació prèvia de la UD (sessió)
		En la planificació didàctica es preveure el temps com un element més

3.1.2 Elecció del mètode

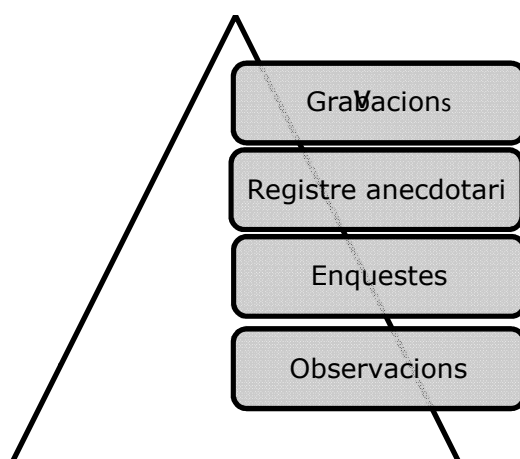
L'objecte d'estudi descrit anteriorment, així com l'entorn en el que es desenvolupa, considero que és suficientment complexa com per necessitar abordar-lo des de la metodologia mixta.

En aquesta direcció Castañer i Camerino (1995) manifesten que s'ha de superar la poca reciprocitat entre l'enfocament qualitatiu i l'enfocament quantitatiu tradicional per buscar una complementarietat o integració d'ambdós en un mateix estudi. En altres paraules, cercar un mètode que permeti integrar els aspectes de l'investigació qualitativa i de la investigació quantitativa per maximitzar les dades obtingudes així com la qualitat d'aquestes. El camí a seguir per cercar aquest mètode que permeti integrar la investigació qualitativa i quantitativa és la perspectiva metodològica anomenada mètode mixta. La principal característica que aporta aquest mètode és una interpretació de les dades basada en els resultats quantitativs i qualitativs. És per aquest motiu, que a partir de la metodologia mixta buscaré un enfocament metodològic integral utilitzant la metodologia quantitativa però també la qualitativa ja que penso que una sola no ens pot aportar la informació necessària que doni resposta a l'objecte d'estudi.

En aquesta mateixa línia els autors Greene y Caracelli (2003) exposen com una de les característiques principals que defineixen els mètodes mixtes, la triangulació o la convergència de resultats. La triangulació, segons Ruiz (1998)²⁴ és una forma d'intentar donar major fiabilitat i validesa als resultats de l'avaluació. Es tracta de buscar la convergència de la informació provinent de diferents conjunts de dades (qualitatives i quantitatives), tenint en compte diferents punts de vista.

Per això, dins de la metodologia mixta, utilitzaré un disseny basat en la triangulació, que té com a objectiu la confrontació d'informacions complementàries. Troben diferents dissenys de triangulació en funció de les dades confrontades. Per al present estudi, em centraré en la triangulació de les següents dades:

²⁴ A: (Muñoz; Rodríguez ; Dominguez 2003:73)



Gràfic 8: Triangulació de les dades. (Elaboració pròpia)

Sparkes (1992) indica que en Educació Física s'identifiquen tres grans paradigmes d'investigació. Cada un d'ells ens ofereix una visió diferent d'observar i comprendre l'activitat humana, ja sigui qualitativa o quantitativa. Per a l'elaboració del present treball utilitzaré, a partir de la metodologia mixta, aspectes dels tres paradigmes ja que cada un ens ofereix un enfocament diferent i un tipus de dades en concret:

Per un costat, el paradigma positivista de caràcter quantitatiu permetrà quantificar de manera numèrica en hores, minuts i segons com els professors i entrenadors gestionen el temps. De totes maneres, aquest paradigma resulta insuficient per explicar la complexitat del fenomen educatiu ja que aquest no només pot ser explicat de forma racional numèricament.

Paral·lelament dins la metodologia mixta, el paradigma interpretatiu, té un caràcter clarament qualitatiu que permetrà poder argumentar els resultats numèrics i aportarà molta informació de les actuacions dels professors i alumnes que han desencadenat les accions vistes a classe.

El darrer paradigma utilitzat en Educació Física i que formarà part d'aquesta metodologia mixta, és el paradigma crític, que és aquell que busca a part de descriure i comprendre la realitat, transformar-la. En aquesta direcció, Bain (1989) apunta que aquesta paradigma busca donar solucions als problemes

que es generen i possibilitar els canvis dels models tradicionals. Aquest paradigma aporta un valor afegit al present estudi ja que no només vol comprendre i analitzar l'ús del temps en la sessions sinó que a partir d'aquesta observació pretén modificar les conductes dels professors.

Per dur a terme les accions esmentades en el paràgraf anterior, com a part qualitativa del mètode mixta, utilitzaré la metodologia basada en la pràctica reflexiva. Aquesta segons Gómez (2008) és una metodologia que ens serveix com a eina de canvi, per tant es basarà en posar en pràctica la guia per canviar les conductes del professor respecte l'ús del temps. Posant en pràctica la guia, vull veure els resultats o conseqüències d'utilitzar estratègies- provinents tant de l'àmbit educatiu formal com del no formal- per optimitzar el temps de pràctica motriu dels alumnes.

Per aquest motiu tinc l'objectiu de crear una guia que permeti optimitzar el temps que serveixi als docents per adaptar els seus comportaments.

Davant aquests paradigmes, Camerino (1995) a partir de la metodologia mixta proposa que la investigació en Educació Física sigui capaç d'escoltar diferents veus. Per això, dins la metodologia mixta basada en la pràctica reflexiva, utilitzaré aspectes quantitius i qualitatius per a la recollida d'informació.

3.1.3 Instruments de la investigació

Una vegada escollit el mètode i en funció del tipus de variables i indicadors que m'interessa recollir informació, utilitzaré una tècnica o una altre. Segons Soler i Vilanova (2010) les tècniques de recollida de dades més habituals en Educació física a partir de les quals realitzaré la meva investigació són l'enquesta i l'observació.

En quant a l'observació, segons Meneses (2007) es pot ubicar aquest estudi com una observació directe ja que l'investigador es posa en contacte personalment amb el fenomen que vol estudiar. No s'ha de confondre això amb si l'observació es participant o no participant. El present treball es realitza mitjançant l'observació no participant ja que es vol obtenir informació des de fora sense intervenir, ja que el que vull es observar les

conductes dels professors en relació a la gestió del temps. Per a poder dur a la pràctica la tècnica de l'observació, he creat com a instrument una escala descriptiva anomenada taula d'observació, on apareixen clarament definits els diferents ítems a observar i un breu espai per descriure'ls de la forma més objectiva possible. A més, per ser més concret en l'observació s'utilitzarà un altre instrument, el registre anecdotari. Aquest instrument em permetrà poder anotar totes aquelles dades rellevants que no apareixen previstes a la taula d'observació així com altres aspectes generals que em puguin resultar d'interès.

L'observació tindrà lloc en un total de 12 sessions que permetrà analitzar l'objecte d'estudi a partir de l'instrument creat per aquesta finalitat, la taula d'observació.

Els dos instruments que es presenten, tenen la particularitat de tenir cada un dos versions segons sigui per l'observació de l'àmbit del rendiment o l'àmbit educatiu. L'elaboració del seu contingut és el mateix per assegurar l'objectivitat en la comparació dels dos àmbits però amb lleugeres modificacions que ens permetin complir amb el principi de veracitat descrit per Díaz (2005) i López (2006) que fa referència a que l'instrument ha de valorar realment allò pel que ha estat construït.

Atenent a la metodologia mixta utilitzada per al present treball, la taula d'observació és de caràcter quantitatiu ja que ens aporta informació de forma numèrica els valors en relació a la gestió del temps en la sessió però també és de caràcter qualitatiu ja que permet un explicació dels motius i accions que han portat als valors obtinguts.

La construcció de la taula ha estat realitzada a partir del disseny del model d'anàlisi on apareixen explícites les dimensions temporals i contextuais i implícites les dimensions de l'alumnat, planificació i professorat a partir de la valoració qualitativa.

En la següent taula es pot observar les dades específiques que caracteritzen cada una de les sessions analitzades:

Taula 2: Característiques de les sessions observades. (Elaboració pròpia)

Àmbit educatiu			
Nº Sessions totals	7		
Professor	Assignatura	Sessions	Data
RP	Salvament i Bàsquet	2	Dilluns 26-01-2015 Dimecres 28-01-2015
JB	Pàdel	1	Dijous 22-01-2015
JS	Voleibol	1	Divendres 06-02-2015
AA	Pàdel i salvament	2	Dijous 29-01-2015 Dijous 05-02-2015
Àmbit de rendiment			
Nº Sessions totals	5		
Entrenador	Equip/Categoria	Sessions	Data
AAL OSA	Juvenil A nacional	1	Dimecres 11-13-2015
RGG	Juvenil C preferent	1	Divendres 13-03-2015
NDP	Cadet A preferent	1	Divendres 27-03-2015
OB	Cadet B preferent	1	Divendres 06-03-2015
R	Infantil A divisió honor	1	Divendres 13-03-2015

Es mostra a continuació la taula d'observació utilitzada per a fer els diferents registres:

Taula 3: Instrument d'observació de les sessions de l'àmbit educatiu formal. [Elaboració pròpia a partir de les aportacions d'Olmedo (2000)]

Observador	Albert Ametller			Professor	
Data i hora				Assignatura	
Nº alumnes		Centre		Espai	
Temps per analitzar			Valoració quantitativa		Valoració qualitativa
Temps de programa					
			Total		
Temps útil					
			Total		
Temps disponible per a la pràctica					
			Total		

Temps per analitzar	Valoració quantitativa				Valoració qualitativa
Temps de compromís motor					
	Total				
Temps empleat en la tasca					
	Total				
Observacions:					

Taula 4: Instrument d'observació de les sessions de l'àmbit educatiu no formal. [Elaboració pròpia a partir de les aportacions d'Olmedo (2000)]

Observador	Albert Ametller			Entrenador	
Data i hora				Equip	
Nº jugadors		Club		Espai	
Temps per analitzar			Valoració quantitativa		Valoració qualitativa
Temps de programa					
			Total		
Temps útil					
			Total		
Temps disponible per a la pràctica					
			Total		

Temps per analitzar	Valoració quantitativa				Valoració qualitativa
Temps de compromís motor					
	Total				
Temps empleat en la tasca					
	Total				
Observacions:					

D'altra banda, per poder portar a la pràctica la tècnica de l'enquesta faré servir un instrument molt utilitzat per captar l'opinió de la mostra, el qüestionari:

El qüestionari consta de 10 preguntes que ompliran els professors del CFGM i CFGS de L'IES CAR de Sant Cugat del Vallès representant l'àmbit educatiu. En relació a l'àmbit del rendiment esportiu, els qüestionaris seran contestats per 12 entrenadors del CE Europa²⁵ de Barcelona i 16 entrenadors de diferents clubs de tot Espanya. A partir de la classificació de l'INEG²⁶ (2013) es pot veure com he utilitzat dos tipologies de preguntes diferents en funció de la modalitat de resposta: Per un costat les tancades on només es presenten dues respostes possibles (dicotòmiques) i les que presenten múltiples opcions. També he considerat aquelles que són tancades però hi ha un caràcter obert a l'haver d'argumentar la resposta escollida. Aquestes darreres són de vital importància per al present estudi, ja que com apunta Baiget (2014) permeten un ampli marge d'expressió d'idees. El format de les preguntes tancades no dicotòmiques –També aquelles tancades amb caràcter obert- es representat mitjançant una escala amb diferents d'ítems on només es pot escollir una opció possible. Per aquelles preguntes més complexes s'ha utilitzat un format d'ordenament en rang ja que no només volem saber la resposta d'un valor sinó la ponderació dels diferents. En aquestes darreres també hi ha diverses opcions, de les quals no s'ha d'escollir una única, sinó ordenar-les en funció de la importància que tinguin (amb valors del 1 al 6).

Com l'instrument anterior, el qüestionari (veure's a l'annex 2 i 3) ha estat construït a partir del model d'anàlisi com es pot observar en la taula de la pàgina següent, a partir d'unes dimensions especificades en variables que permeten la redacció de les pertinents preguntes rellevants pel present estudi.

²⁵ Acrònim de Club Esportiu Europa

²⁶ Acrònim d'Institut Nacional d'Estadística i Geografia

Proposo a continuació els objectius del qüestionari:

1. Identificar els recursos utilitzats per part dels docents i entrenadors per optimitzar el temps de pràctica motriu dels seus alumnes o jugadors.
2. Analitzar la relació entre les accions dels docents i els resultats de la pràctica real.
3. Valorar les diferències en les actuacions dels docents i els entrenadors en els seus respectius llocs de treball.

Es pot veure tot seguit el procés de Confecció de l'enquesta per a la captació de l'opinió dels docents i entrenadors que dirigeixen grups en formació:

Qüestionari per als docents:

Taula 5: Construcció del qüestionari dels professors. [Elaboració pròpia a partir de Meneses (2007); Murillo, Martínez; Hernández (2011); Sánchez (2003)]

Dimensió	Variable	Pregunta
PROFESSOR	Nom	Quin és el teu nom? (posar només les inicials)
	Centre	Quin és el teu centre de treball?
	Assignatura	De quina/es matèria ets professor?
DOCÈNCIA	Remuneració, per què t'interessa?	Els ingressos que perceps per a la teva activitat laboral com a docent són els teus ingressos principals?
	Experiència	Actualment, quants anys portes exercint com a docent?
TEMPS	Optimització del temps	Creus que és important optimitzar el temps disponible en les sessions de classe per oferir a l'alumne el màxim temps de pràctica motriu possible?
	Elements temporals	Dels següents elements, podries dir quins són els que més influeixen a la totalitat del temps disponible per a dur a terme la sessió?
	Antelació (temps d'antelació)	Amb quanta estona d'antelació (expressat en minuts) sols arribar normalment abans de l'inici de les sessions?

Dimensió	Variable	Pregunta
PLANIFICACIÓ	Recursos	Utilitzes recursos per optimitzar o aprofitar al màxim el temps de pràctica en les teves sessions?
		En cas afirmatiu, quins recursos utilitzes?
ALUMNES- PROFESSOR	Predominança en la gestió del temps	Del total del temps del temps que consta la sessió, qui creus que té major influència per determinar quant d'aquest temps és destinat a temps de pràctica motriu?

Qüestionari per als entrenadors

Taula 6: Construcció del qüestionari dels entrenadors. [Elaboració pròpia a partir de Meneses (2007); Murillo, Martínez; Hernández (2011); Sánchez (2003)]

Dimensió	Variable	Pregunta
ENTRENADOR	Nom	Quin és el teu nom? (posar només les inicials)
	Club	Quin és el club on entrenes?
	Categoria	A quina categoria entrenes?
ENTRENAMENT	Remuneració	Els ingressos que perceps per a la teva activitat laboral com a entrenador o preparador físic són els teus ingressos principals?
	Experiència	Actualment, quants anys portes exercint com a entrenador o preparador físic?
TEMPS	Optimització del temps	Creus que és important optimitzar el temps disponible en les sessions d'entrenament per oferir el màxim temps de pràctica motriu possible?
	Elements temporals	Dels següents elements, podries dir quins són els que més afecten o penalitzen a la totalitat del temps disponible per a dur a terme l'entrenament?
	Antelació (temps d'antelació)	Amb quanta estona d'antelació (expressat en minuts) arribes abans de l'inici de l'entrenament?

Dimensió	Variable	Pregunta
<p align="center">PLANIFICACIÓ</p>	<p>Recursos</p>	<p>Utilitzes recursos per optimitzar o aprofitar al màxim el temps de pràctica en les teves sessions d'entrenament?</p>
		<p>En cas afirmatiu, quins recursos utilitzes?</p>
<p align="center">JUGADORS- ALUMNES</p>	<p>Predominança en la gestió del temps</p>	<p>Del total del temps del temps que consta la sessió d'entrenament, qui creus que té major influència per determinar quant d'aquest temps és destinat a temps de pràctica motriu?</p>

Un cop elaborades les preguntes a partir de les variables de cada dimensió, s'ha de veure si aquestes són adequades, vàlides i coherents en relació als objectius, és a dir veure si estan ben construïdes. Per això he elaborat la següent taula (veure's a l'annex 1) a partir de les aportacions d'Arribas (2004) on hi ha diferents ítems que analitzen cada una d'aquestes preguntes per comprovar la seva fiabilitat i validesa. En verd es puntuen els aspectes que són correctes en relació a cada una de les 10-11 preguntes i en color vermell aquells que s'haurien de canviar per tal de fer més correcta o vàlida aquesta enquesta.

La validació consta de dos parts: Una primera on a partir de bibliografia buscaré validar el qüestionari a partir de la construcció d'un instrument per aquesta finalitat, per posteriorment passar modificar l'enquesta en aquelles parts que ho requereixin.

Es mostra tot seguit, el resultat final del qüestionari destinat a les diferents personalitats que formen part d'aquest estudi com s'ha descrit anteriorment en l'apartat de la mostra.

Taula 7: Qüestionari per als professors. (Elaboració pròpia)

QÜESTIONARI DOCENTS						
Pregunta		Resposta				
1	Quin és el teu nom (posar només inicials)?	_____				
2	Quin és el teu centre de treball?	_____				
3	De quina/es matèries ets professor?	_____				
4	Actualment, quant temps portes exercint com a docent?	<1	2- 4	5-10	11-20	>20
5	Els ingressos que perceps per a la teva activitat laboral com a docent són els teus ingressos principals?	SI			NO	
6	Creus que és important optimitzar el temps disponible en les sessions de classe per oferir a l'alumne el màxim temps de pràctica motriu possible?	SI			NO	
		Podries posar un exemple de com optimitzaries aquest temps?				
7	Amb quanta estona d'antelació sols arribar normalment abans de l'inici de les sessions?	0'	1-5'	5-10'	10-20'	>20'

QÜESTIONARI DOCENTS

Pregunta		Resposta
8	Del total del temps que consta la sessió, qui creus que té major influència per determinar quant d'aquest temps és destinat a temps de pràctica motriu?	Alumnes Professors Ambdós per igual
9	Dels següents elements, podries dir quins són els que més influeixen a la totalitat del temps disponible per a dur a terme la sessió? (puntuar: 1 més baix a 6 més alt).	Desplaçar-se fins a la instal·lació on es desenvolupa la sessió. Canviar-se de roba o posar-se la indumentària adequada. Organitzar la disposició del material necessari per a la sessió. Explicació de la sessió i indicacions dels exercicis. Temps de pausa o espera durant i entre els exercicis. Organització de grups. Podries proposar algun element més que no s'ha considerat ?
10	Utilitzes recursos per optimitzar o aprofitar al màxim el temps de pràctica en les teves sessions?	SI NO En cas afirmatiu, quins recursos utilitzes?

QÜESTIONARI ENTRENADORS

Pregunta		Resposta		
8	Del total del temps que consta la sessió d'entrenament, qui creus que té major influència per determinar quant d'aquest temps és destinat a temps de pràctica motriu?	Jugadors	Entrenadors	Ambdós per igual
9	Dels següents elements, podries dir quins són els que més influeixen a la totalitat del temps disponible per a dur a terme l'entrenament? (puntuar: 1 més baix a 6 més alt).	<p>Desplaçar-se fins a la instal·lació on es desenvolupa la sessió. Canviar-se de roba o posar-se la indumentària adequada. Organitzar la disposició del material necessari per l'entrenament. Explicació de la sessió i indicacions dels exercicis. Temps de pausa o espera durant i entre els exercicis. Organització de grups.</p> <p>Podries proposar algun element més que no s'ha considerat ?</p>		
10	Utilitzes recursos per optimitzar o aprofitar al màxim el temps de pràctica en les teves sessions d'entrenament?	SI	NO	
		En cas afirmatiu, quins recursos utilitzes?		

3.1.4 Elecció de la mostra

Segons Vázquez (2006), el mostreig ha de ser intencionat i raonat, s'ha de buscar aquelles unitats de mostreig que millor puguin respondre a les preguntes de la investigació però que a la vegada permetin conèixer i descobrir el fenomen estudiat en profunditat de la manera més representativa possible.

Per aquest motiu i seguint amb les idees de la mateixa autora, en relació a aquesta mostra he de parlar de dos grups diferenciats en dos àmbits diferents: L'àmbit educatiu i l'àmbit de l'entrenament i rendiment amb els seus docents i alumnes i els seus entrenadors i jugadors respectivament.

A l'àmbit educatiu en l'observació de les sessions de classe hi ha com a mostra 4 docents de diferents matèries per buscar la màxima representativitat possible: El primer docent és JB de 33 anys que imparteix l'assignatura de Pàdel. El segon docent és RP de 35 anys que imparteix l'assignatura de Bàsquet i Salvament Aquàtic i per últim el darrer docent és JS de 42 anys que s'encarrega de l'assignatura de voleibol. Per acabar, el 4 docent sóc jo mateix AA (24 anys) que exercia com a docent en pràctiques.

El grup d'alumnes de les sessions observades en l'àmbit educatiu formal, és el grup del segon curs del CFGS²⁷ en l'especialitat d'animació d'activitats físiques i esportives format per un total de 53 alumnes aproximadament²⁸ entre 19 i 37 anys distribuïts en 4 subgrups: A1, A2, B1 i B2.

En relació a l'àmbit del rendiment hi ha com a mostra 6 entrenadors de 3 categories diferents del Club Esportiu Europa de Barcelona de futbol: En primer lloc hi ha OSA (41 anys) com a entrenador del Juvenil A nacional. De la mateixa categoria d'edat, hi ha RGG (30 anys) entrenador del Juvenil C preferent. En categoria Cadet tenim com a entrenadors a NDP (28 anys) i OB (27 anys) màxims responsables del Cadet A i Cadet B categoria preferent respectivament. Per acabar en categoria Infantil està al capdavant

²⁷ Acrònim de Cicle formatiu de grau superior

²⁸ No és un nombre exacte d'alumnes, ja que en segons les matèries pot variar el nombre d'alumnes matriculats.

de l'Infantil A de Divisió Honor, RGG (25 anys). Finalment, en la categoria juvenil nacional hem trobo jo mateix AA (24 anys).

Seguint amb el mateix àmbit, cal a dir que els jugadors dels 5 equips tenen una edat compresa entre els 14 i els 19 anys d'edat com es mostra en la següent taula:

Taula 9: Mostreig de la investigació. (Elaboració pròpia)

Àmbit	Docent	Curs/Equip	Edat alumnat	Nº Sessions
Educació	RP (35 anys)	CFGS	19-37 anys (20-21 mitjana)	2
	JS (42 anys)	CFGS	19-37 anys(20-21 mitjana)	1
	JB (32 anys)	CFGS	19-37 anys(20-21 mitjana)	1
	AA (23 anys)	CFGS	19-37 anys(20-21 mitjana)	2
Rendiment	OSA (41 anys) AA (23 anys)	CFGS-CFGM 1 i 2 BTX 1r carrera Juvenil A Nacional	16-19 anys (18 mitjana)	1
	RGG (30 anys)	CFGM-1BTX	16-17 anys	1
		Juvenil C Preferent		
	NDP (28 anys)	4 ESO	15-16 anys	1
		Cadet A Preferent		
	OB (27 anys)	3 ESO	14-15 anys	1
		Cadet B Preferent		
RGG (25	2 ESO	13-14 anys	1	

Àmbit	Docent	Curs/Equip	Edat alumnat	Nº Sessions
	anys)	Infantil A Divisió Honor		

En relació a les enquestes, el mostreig utilitzat ha estat una mica més ampli per tal de tenir més informació, degut a la facilitat d'aquest mètode de recollida de dades.

En quant a l'àmbit educatiu, s'ha enquestat a un total de 15 professors de CFGM i CFGS de l'IES CAR de Sant Cugat del Vallès, entre els quals es troben els professors que formen part del mostreig observacional. En relació a l'àmbit de rendiment, s'han enquestat a un total de 28 entrenadors: D'aquests 28, hi ha 12 que corresponen al futbol base del CE Europa, entre els quals es troben els 6 entrenadors que formen part del mostreig observacional. Els 16 restants, són entrenadors de diversos clubs esportius de tot Espanya, graduats i llicenciats en ciències de l'activitat física i l'esport i amb formació universitària en l'alt rendiment.

3.2 Procediment i temporització

Hi ha una particularitat en el procediment d'aplicació del marc pràctic de la investigació, i és que aquest té lloc en dos contextos diferents, tot i que es realitzen les mateixes accions en els dos.

Les observacions de les sessions es donen en l'àmbit educatiu formal (a l'IES Car de Sant Cugat del Vallès) i en l'àmbit educatiu no formal (al Club Esportiu Europa de Barcelona). Per tal de no influir en la conducta dels professors i entrenadors, aquestes observacions han tingut lloc abans de passar els qüestionaris, ja que tenia el temor que si primer rebien les enquestes posteriorment sabrien que se'ls estava observant per aquest motiu. Per això, per reduir al màxim aquest element pertorbador en la conducta dels encarregats de dirigir les sessions, les observacions han tingut lloc sense que aquests en seguessin conscients. Aquest ha estat un dels motius per els quals he decidit no gravar les sessions observades (menys la darrera d'elles en la que posem en pràctica el guió d'actuació). El segon motiu, ha estat que per a mi l'element principal que aporta més informació per aquesta recerca és el quantitatiu, i aquest és més còmode d'observar i anotar amb una graella correctament realitzada, en el moment en que té lloc la sessió.



Gràfic 9: Metodologia d'observació de es sessions. (Elaboració pròpia)

Com s'aprecia a la imatge, l'observació de les sessions (veure's a l'annex 4) ha estat mitjançant la graella d'observació amb elements que permeten controlar el temps (rellotge o dispositiu electrònic). El meu protagonisme en aquestes sessions és d'observador extern sense participar en cap aspecte (menys en aquelles sessions on jo sóc el professor).

La taula d'observació, presenta un primer apartat on s'exposen les dades de contextualització de la sessió així com la descripció de l'espai on té lloc la classe. Posteriorment, en la columna central de forma numèrica s'exposen els valors referents a la utilització de cada un dels temps de la sessió (veure llegenda de referència). D'aquesta columna, la primera línia horitzontal ens informa de les accions que defineixen el temps estudiat i la segona és la suma del temps acumulat juntament amb el temps restant total. La columna de la dreta ens aporta la informació qualitativa que permet descriure quines accions rellevants expliquen els valors numèrics. Finalment, hi ha un apartat d'observacions per poder anotar tot allò que consideri rellevant per l'estudi.

L'inici de la sessió- i per tant de la comptabilització i anàlisi del temps- tindrà lloc quan el temps de programa ho especifiqui, a partir d'aquell moment posem el cronòmetre en marxa i iniciem la recollida de dades. Dins la sessió, analitzarem els diferents temps atenent a la classificació de Pieron (1988)²⁹ i la llegenda (veure's a l'annex 4:114) que concreta encara més dins aquesta classificació.

Per tal d'ajustar-se al temps reals de compromís motor s'ha optat per escollir un alumne a l'atzar i mesurar les accions d'aquest per després generalitzar amb la resta de companys. La resta de temps, també es poden mesurar sobre un sol alumne ja que són els mateixos per tota la classe, a excepcions particulars d'alguns casos.

El procediment d'aplicació de la taula d'observació, serà el mateix per a cada un dels dos àmbits comentats anteriorment.

En relació als qüestionaris, aquests seran presentats als docents i entrenadors posteriorment a l'anàlisi de les sessions. Com s'ha indicat a la

²⁹ A: Olmedo 2000:23).

mostra, hi ha tres grups d'enquestats, dos pertanyen a l'àmbit no formal del rendiment esportiu i un a l'àmbit educatiu formal. Els qüestionaris del grup amb formació específica en l'alt rendiment esportiu al ser aquests de clubs de tot Espanya es realitzarà a través de l'aplicació Google Drive³⁰. En el cas dels altres dos grups restants, els qüestionaris seran passats de forma presencial en paper.

A partir de totes les dades obtingudes amb el recolzament del marc teòric s'elaborarà un guió d'actuació amb les millors pràctiques que garanteixen l'optimització correcta del temps. Finalment, seguin la metodologia basada en la pràctica reflexiva, es posarà en pràctica en una sessió per buscar comprovar la seva validesa i mirar així de canviar les actuacions del professorat. En aquesta sessió únicament es donarà el guió d'actuació a un professor perquè aquest segueixi els passos que s'indiquen a l'hora de realitzar la classe. En aquesta cas, jo com a observador tampoc prendré part i el guió només dona indicacions de com optimitzar el temps a classe i no informació de la sessió (aquesta es realitzada de forma íntegra per al professor). El guió s'entrega 4 dies abans de la sessió.



Gràfic 10: Metodologia d'observació sessió final. (Elaboració pròpia)

³⁰ Google drive és un servei d'allotjament d'arxius que fa ser introduït per Google el 24 d'abril de 2012.

Paso a mostrar a continuació, la temporització d'aplicació dels instruments:

Taula 10: Temporització del procés d'aplicació i recollida de dades. (Elaboració pròpia)

Desembre	Gener	Gener	Febrer
Construcció dels instruments d'observació ³¹		Observació sessions al CFGS	Observació sessions al CFGS

Febrer	Març	Març	Abril
Resposta al qüestionari per part dels entrenadors amb formació en l'alt rendiment.	Observació sessions entrenament	Enquestes professors CFGS	
		Enquestes entrenadors CE EUROPA	

Abril	Maig	Maig
Anàlisi de les dades i elaboració del guió d'actuació.	Intervenció en una sessió a partir del guió d'actuació.	

³¹ La construcció dels instruments, implica la prèvia construcció d'un marc teòric i el disseny del model d'anàlisi que es pot observar al punt 2 i 3 respectivament.

4. Anàlisi de dades i resultats obtinguts

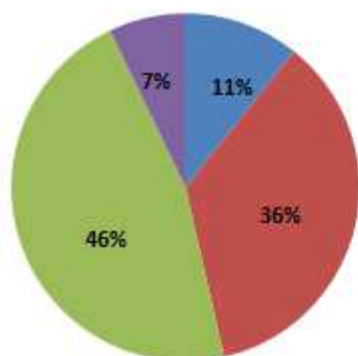
En aquest apartat, es realitzarà un anàlisi de les dades obtingudes a partir de la descripció dels resultats. De forma simultània a l'anàlisi de les dades, es farà una interpretació d'aquests resultats

Per a fer-ho, primer es mostraran les dades i resultats de l'enquesta i posteriorment els de les observacions de les sessions. En tots ells, s'anirà realitzant una comparativa entre els resultats mostrats pels entrenadors i els resultats mostrats per als professors³².

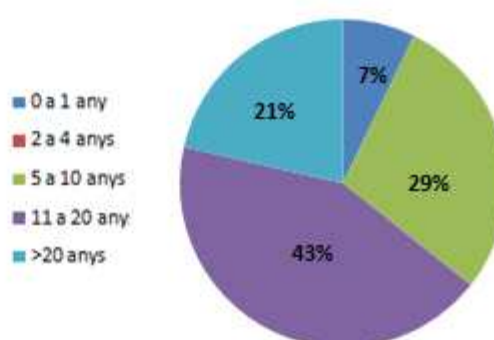
4.1 Anàlisi de dades i resultats de les enquestes

A continuació es presenta una comparativa entre els entrenadors com a encarregats de dirigir les sessions d'entrenament i els professors com a encarregats de dirigir les sessions de classe. Aquesta comparativa expressa els anys d'experiència que tenen de mitjana com a professionals en els diferents àmbits.

Experiència entrenadors



Experiència docents

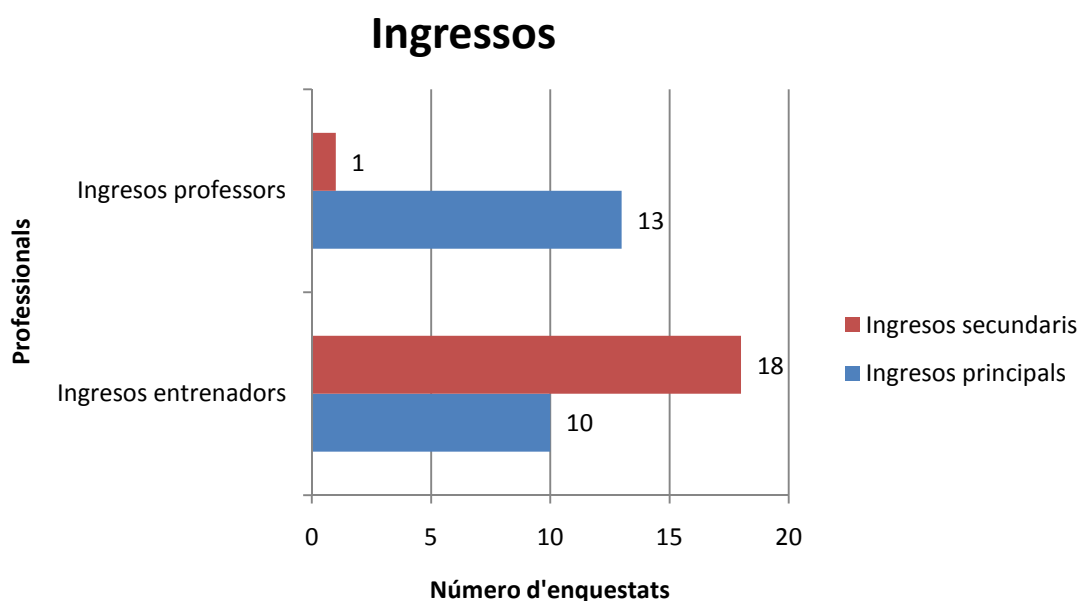


Gràfic 11: Comparació de l'experiència laboral entre els entrenadors i professors. (Elaboració pròpia).

³² Hi ha un dels 15 professors enquestats que al ser una assignatura totalment teòrica, no la pot contestar i per tant es farà sobre 14.

Els docents tenen més experiència en el seu àmbit que els entrenadors. Quasi ve la meitat, un 46% dels entrenadors té una experiència entre 5 i 10 anys, per contra en els professors la franja dominant amb un 43% representa una experiència entre 11 i 20 anys. De forma general, es pot observar com en els dos àmbits hi ha una certa experiència ja que pràcticament no hi ha professors o entrenadors novells.

En el següent gràfic, es pot veure si l'activitat professional que exerceixen els entrenadors i professors suposen els seus ingressos principals.



Gràfic 12: Comparació dels ingressos que es perceben per l'activitat professional.(Elaboració pròpia).

La majoria de professors, realitzen aquesta activitat professional com a motor central dels seus ingressos, en un 92,8% dels enquestats. Per contra, l'activitat laboral dels entrenadors, només en un 34,8% dels enquestats suposen ser els seus ingressos principals.

Observant l'objecte d'estudi del present treball, es pot veure de forma clara com l'optimització del temps és de transcendental importància tant per els entrenadors com per als professors a l'hora de dirigir les seves sessions. Aquesta afirmació queda recolzada per un elevat 85,7 % dels professors que pensa que sí és important l'optimització del temps per oferir als alumnes el màxim temps de pràctica motriu possible. En aquesta mateixa

direcció, els entrenadors de forma unànime amb un 100%, opinen que sí és important.

En aquest punt, les principals argumentacions dels entrenadors³³ que ajuda a entendre aquesta unanimitat en la resposta són les següents:

- Més temps significa més capacitat per abordar els contingut de treball.
- El jugador aprèn practicant. Més temps és més pràctica i més pràctica més aprenentatge.
- No és una categoria professional. El temps és limitat (poques hores) i l'has d'optimitzar.
- Poc temps per preparar l'objectiu (cap de setmana).
- Més pràctica significa més dinamisme i per tant més diversió.
- Més temps de pràctica porta a aprenentatge ja que adquireixes experiència.
- Molt marge de millora (depenent del temps aconseguirem més o menys).

Com s'ha pogut veure la totalitat dels entrenadors considera l'optimització del temps com un element important per augmentar el temps de pràctica motriu per aquest motiu es mostra a continuació exemples de pràctiques que aquests entrenadors utilitzen per tal d'aconseguir-ho:

- Mínimes aturades per a fer correccions.
- Explicacions prèvies abans de l'entrenament (per exemple al vestuari). Aquest és un element molt comú en tots els entrenadors enquestats .
- Planificar les sessions prèviament.

³³ Entrenadors enquestats amb formació en l'alt rendiment (16 entrenadors) que es troben especificats en l'apartat on es descriu la mostra.

- Preveure activitats entre tasques. Aquesta pràctica també ha estat molt comuna en el conjunt dels enquestats.
- Coordinar les funcions entre entrenadors i assistents.
- Respectar el temps marcats per als diferents treballs en la sessió.
- Preparar els grups de treball.
- Anticipar la preparació del següent exercici.
- Explicacions precises i clares de poca duració

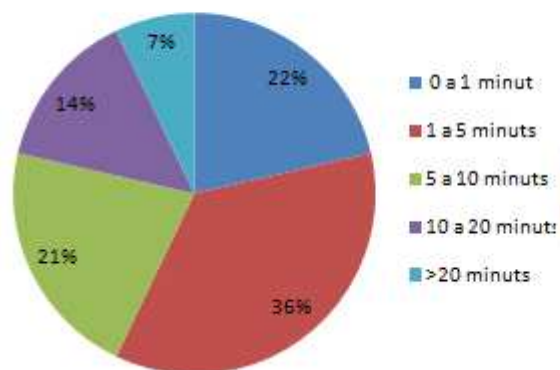
En menor mesura, però amb un elevat 85,7% dels enquestats, com s'ha descrit anteriorment els professors també consideren l'optimització del temps en la sessió com un element important per augmentar el temps de pràctica motriu de l'alumne. Les principals accions per aconseguir-ho entre d'altres són:

- Inclouent la teoria en la pràctica.
- Lliurant la documentació i indicacions necessàries per a realitzar la sessió per correu a través de plataforma digital (moodle).
- Organització de les activitats proporcionant autonomia als alumnes.
- Elaborant exercicis on participi la major quantitat d'alumnes.

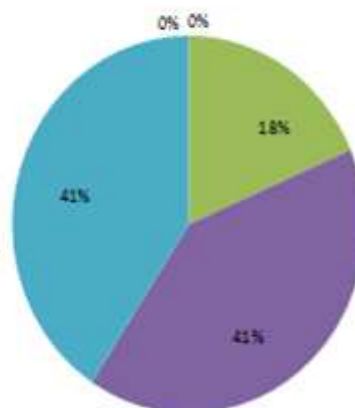
Un dels elements que més podia influir, principalment en el temps útil de la sessió, és el temps d'antelació amb el qual els professors arriben a les instal·lacions on tindrà lloc la classe.

Com es pot observar en el primer gràfic referent als entrenadors, el 82% d'ells arriba com a mínim 10 minuts abans de l'inici de la sessió. Del total d'entrenadors enquestats no hi ha cap d'ells que arribi per sota dels 5 minuts d'antelació.

Temps d'antelació dels professors



Temps d'antelació dels entrenadors

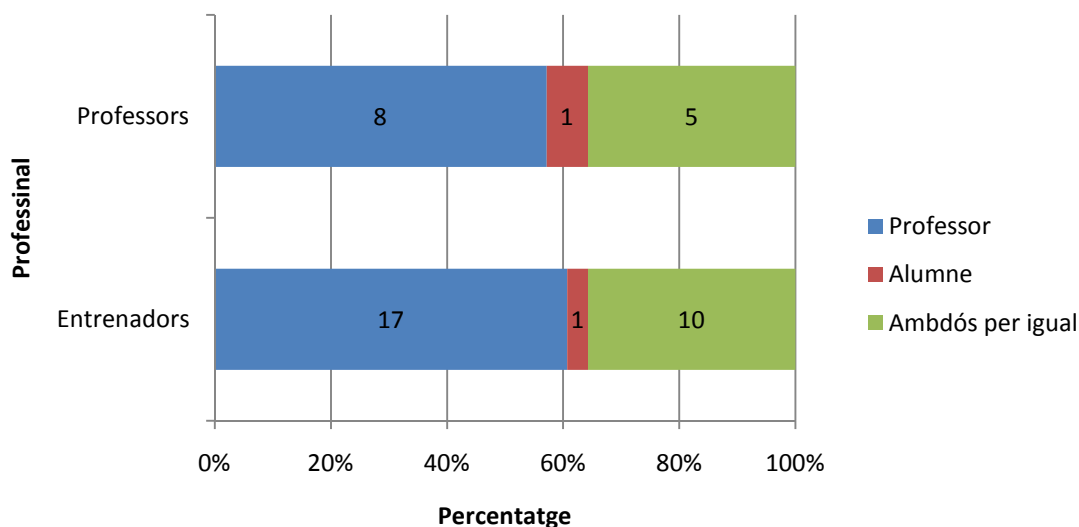


Gràfic 13: Comparació dels temps d'antelació d'arribada a les sessions. (Elaboració pròpia)

En comparació amb el gràfic anterior, es pot veure les mateixes dades referents als professors. S'observen diferències de forma significativa ja que tant sols un 21% dels professors arriba com a mínim amb 10 minuts d'antelació en comparació amb el 82% dels entrenadors. La franja notable és la d'1 a 5 minuts que predomina amb un 36% dels professors.

Com s'ha vist a partir del marc teòric, hi ha diferents agents que participen en el procés d'aprenentatge com són l'alumne i el professor. El que es pot veure ara són les dades que ens especifiquen en una variable en concret com és el temps, quin agent té major influència per determinar quant d'aquest es destina a la pràctica.

Agent influenciador

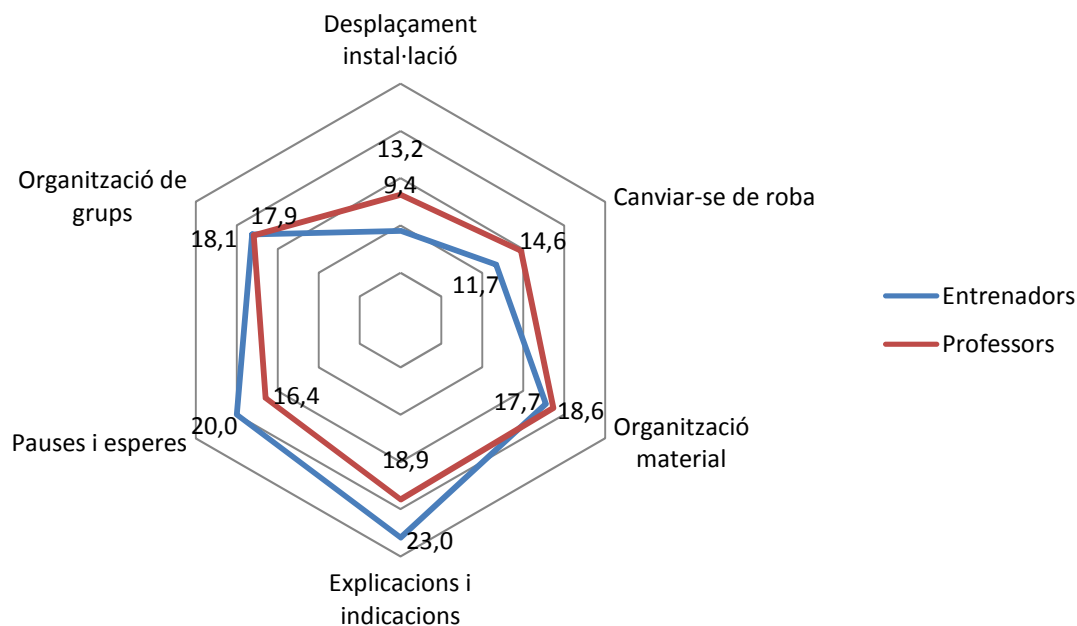


Gràfic 14: Influència dels agents implicats en la gestió del temps. (Elaboració pròpia)

Els entrenadors amb un 60% dels enquestats determinen que la responsabilitat és seva, per contra els professors ho fan en major percentatge tot i que aquest és clarament predominant. De forma general, però, tots dos estan d'acord en que l'alumne no és l'agent influenciador de manera específica, però si ho és juntament amb el professor.

Després de les dades que s'acaben de veure, s'ha de donar un pas més enllà i indagar quins són els elements que més penalitzen o afecten als agents participants en la sessió. En altres paraules, a continuació es pot veure un gràfic comparatiu entre entrenadors i professors i quins són els elements que per ells penalitzen més.

Element penalitzadors del temps



Gràfic 15: Percentatges d'influència dels diferents elements en el temps total de la sessió. (Elaboració pròpia)

Els entrenadors atribueixen una major despesa temporal a elements propis de les explicacions i les indicacions, així com les pauses i esperes. En menor mesura hi ha els desplaçaments a les instal·lacions i el fet de posar-se la indumentària adequada. D'altra banda, els professors es desmarquen d'aquests resultats al distribuir de forma més equitativa la responsabilitat de la despesa temporal entre tots els elements, prioritzant les explicacions i indicacions lleugerament per sobre de l'organització del material. S'observen moltes similituds entre els dos àmbits en l'organització de grups i l'organització del material.

Hi ha diversos elements que no s'han considerat i que els enquestats han volgut aportar com a importants que també afecten directament al temps disponible per a dur a terme la sessió:

Els entrenadors destaquen:

-Predisposició dels jugadors de la plantilla. Aquest és un element molt repetit per als entrenadors en les enquestes.

-Necessitats especials dels entrenadors o jugadors (parlar amb coordinador, anar a fisioteràpia).

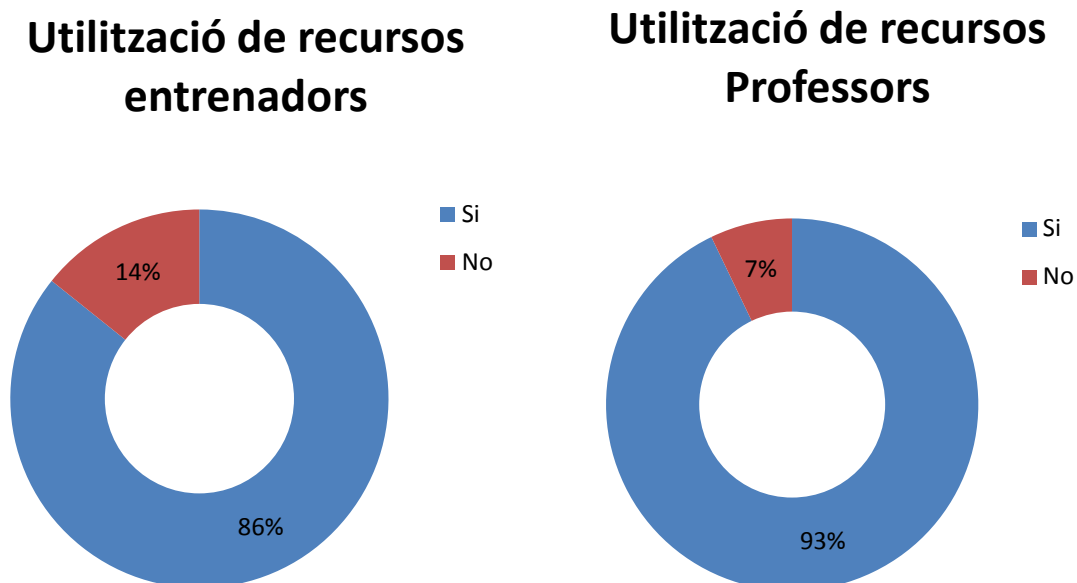
-Temps de canvi entre exercicis.

Els professors destaquen:

-Interrupcions de l'alumnat per conductes inadequades.

-Dispersió de l'alumnat.

Resulta interessant per acabar d'exposar els resultats de les enquestes recuperar les dades que s'han mostrat anteriorment on els entrenadors i professors amb un 100% i 85,7% respectivament, estaven d'acord en que l'optimització del temps és de transcendental importància a l'hora de dirigir les seves sessions per tal d'augmentar el temps de pràctica. És per aquest motiu que a continuació s'exposen les dades que donen resposta a si els professors i entrenadors utilitzen recursos per optimitzar el temps.



Gràfic 16: Comparativa utilització de recursos. (Elaboració pròpia)

Els entrenadors tot i tenir en consideració la importància de l'optimització del temps només un 86% utilitza recursos per tal d'aconseguir-ho. Els

professors per contra en un 93% dels enquestats sí utilitzen recursos per optimitzar el temps.

D'aquest 86% dels entrenadors que utilitzen recursos es poden destacar:

- Preestablir pauses durant les tasques per les correccions (així no anem interrompin).
- Establir grups per recollir material.
- Aprofitar els mateixos espais per a realitzar les tasques. Diferenciar per tamanys o colors de cons cada un dels exercicis).
- Muntar l'exercici següent abans d'acabar el que s'està realitzant.
- Realitzar la sessió amb un sol objectiu, així els jugadors saben de que va i ho tenen més treballat.
- Tenir muntat el major nombre d'exercicis possibles al camp.
- Utilitzar un mateix espai per treballar diversos exercicis (amb la mateixa disposició del material).
- Organitzar equips abans de sortir (amb diferents colors mitjançant pitralls).(Molts entrenadors).
- Explicació de la sessió així com primer exercici abans de sortir (molts entrenadors).
- Preparar el material a la zona de treball abans de sortir.
- Explicacions breus.
- Aprofitar les pauses per corregir i donar indicacions.
- En cas de necessitar material mòbil (pilotes) tenir diverses preparades per anar posant a mesura que aquestes es dispersen, així els alumnes no s'aturen.

- Explicar als jugadors les normatives de comportament així com el que s'espera d'ells (així encaminen les seves conductes cap aquesta direcció).
- Posar multes o penalitzacions als jugadors que arriben tard.
- Iniciar tasques abans que comenci l'entrenament (escalfament).
- Acondicionar l'espai de pràctica.
- Utilitzar formes de cridar als jugadors per agrupar-los (rutines).
- Realitzar variants dels exercicis, d'aquesta manera amb una petita adaptació canviem totalment l'exercici i el cost temporal d'això és molt més reduït que si fem un exercici de nou.

D'aquest 93% dels professors³⁴ que utilitzen recursos es poden destacar:

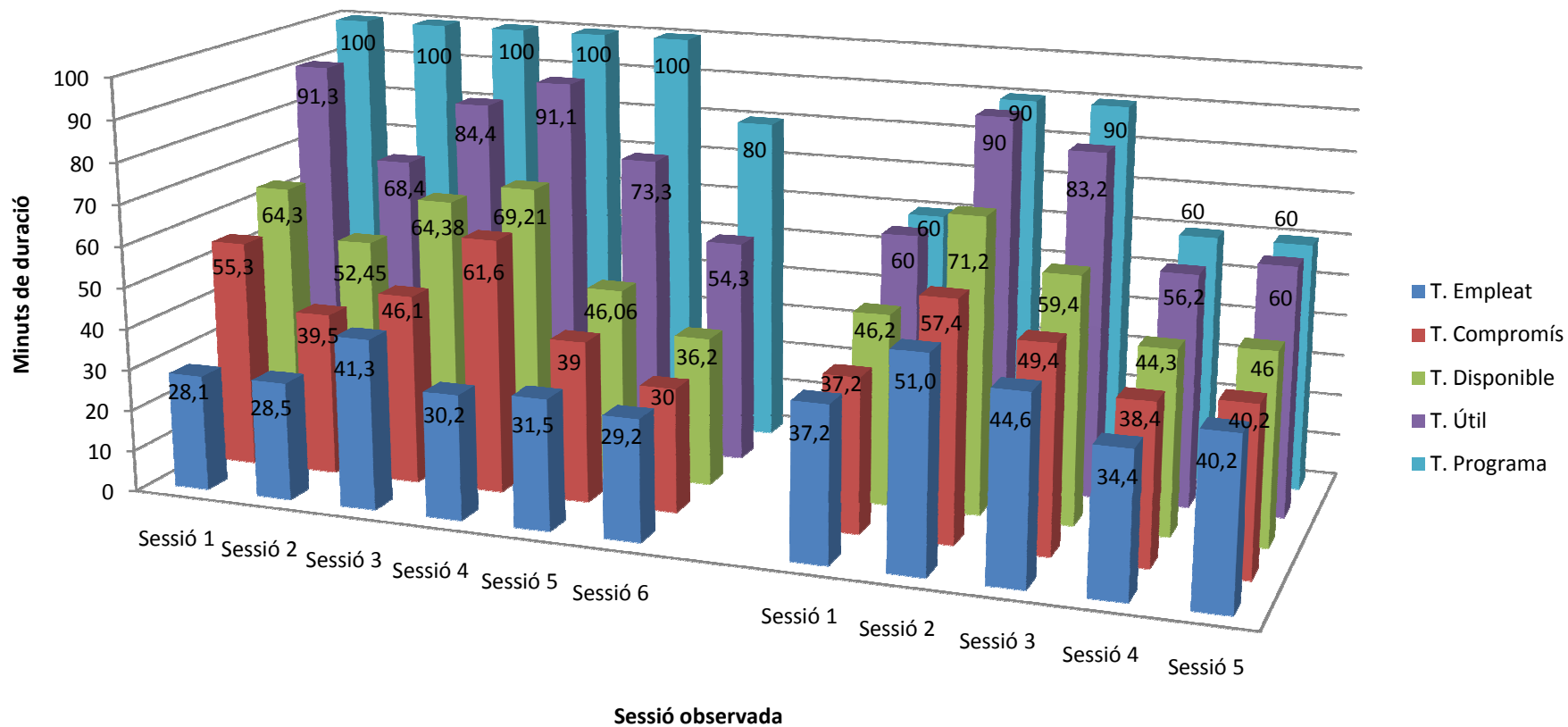
- Assignació de tasques (material).
- Fer i explicar teoria en la mateixa pràctica.
- Elaborar materials teòrics fora de classe i oferir-los als alumnes via moodle.
- Filmacions i visionat directe a la tableta.
- Tenir l'atenció de l'alumnat des del minut 0.
- Formació de grups (nombre de components i tipus de relacions entre ells).
- Utilització de tot l'espai i col·locació dels alumnes.
- Tipus d'organització: Files, columnes.
- Lloc i moment de les explicacions.
- Fer grups per buscar el material i adequar-lo a les instal·lacions.

³⁴ Del total dels 14 enquestats que han respòs l'enquesta només 6 d'ells han respòs aquesta segona part de la pregunta que fa referència a quins elements són en cas de respondre de forma afirmativa.

4.2 Anàlisi de dades i resultats de les observacions

En aquest segon apartat, es mostraran els resultats de les observacions de les sessions tant de l'àmbit educatiu com de l'àmbit de rendiment. El guió principal que es seguirà per a fer-ho, serà el gràfic que es mostra a continuació o es pot observar una comparativa de totes les sessions observades desglossades en els diferents temps de la sessió per poder-ho comparar.

Ús del temps en l'àmbit educatiu formal i no formal



Gràfic 17: Ús dels diferents temps en l'àmbit educatiu formal i no formal. (Elaboració pròpia)

Com es veu al gràfic, en les sessions del CFGS les duracions d'aquestes són molt elevades ja que la majoria d'ocasions superen l'hora i mitja.

Seguint amb aquestes sessions, on es perd més temps és en el temps útil, ja que en els millors dels casos la pèrdua de temps ronda el 35% del temps del programa al temps disponible per a la pràctica. Això suposa que el temps del que disposa el professor per a dur a terme la classe és veu molt reduït. Les causes que trobem que ens justifiquen aquest percentatge, són els continuats retards tant de professors com d'alumnes per arribar a classe i la lentitud dels alumnes en canviar-se i posar-se la indumentària adequada. Aquests dos factors s'expliquen per l'actitud dels professors que en la majoria de vegades no mostren cap interès o no motiven als alumnes a iniciar la classe. Per últim trobem com a factor determinant d'aquesta pèrdua de temps el desplaçament cap a la instal·lació, però no el desplaçament cap a la pròpia classe sinó la posterior. Els alumnes han de sortir uns 10 o 15 minuts abans d'algunes classes per tal de poder arribar a temps a les següents ja que es troben molt separades i la naturalesa de la sessió requereix un canvi d'indumentària.

De forma significativa, destaca també la diferència entre el temps de compromís motor i el temps disponible destinat a la tasca ja que en cap dels casos coincideix. Això es degut a que la majoria dels escalfaments utilitzats per als professors no tenen relació amb els objectius de sessió.

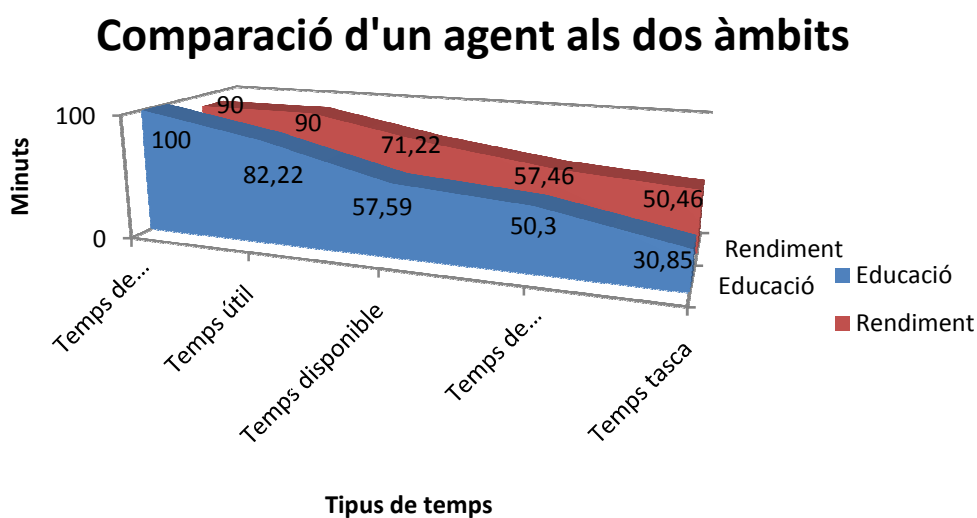
Destacar també, que en el cas del CFGS el temps de disponible per a la pràctica i el temps de compromís motor tot i no ser l'ídoni, és el que millor s'optimitza ja que les variacions son menors comparat amb els altres tipus de temps.

Paral·lelament es pot veure en les sessions d'entrenament com les sessions són de més curta durada i només en dues ocasions ens aproximem als temps de les classes del CFGS. La primera dada que sorprèn en comparació amb les sessions de cicle, és que pràcticament no hi ha modificacions temporals entre el temps de programa i el temps útil. De forma concreta cal a dir que en diverses ocasions les modificacions son inexistents de manera que el temps és exactament el mateix, per tant la pèrdua de temps útil es 0.

Aquest fet s'explica per la puntualitat dels professors en arribar a les instal·lacions i la multitud de recursos que utilitzen per començar la sessió amb tots els efectius disponibles a la hora prevista. Una altre dada destacada que es pot observar i dista bastant de les de l'àmbit educatiu és el fet de que en els entrenaments és pràcticament idèntic el temps de compromís motor i el temps útil ja que la majoria d'escalfaments estan orientats als objectius de sessió així com la resta de les tasques.

Es pot veure però, que hi ha una gran despesa de temps entre el temps útil i el temps disponible per a la pràctica, ja que és aquí on s'observen les penalitzacions de temps més elevades. Això és degut a que hi ha moltes explicacions i indicacions per part de l'entrenador als jugadors.

En el següent gràfic, es pot observar una comparativa entre les sessions de la mateixa persona en dos àmbits diferents. En aquest cas la persona observada, sóc jo mateix i es poden observar diferències notables en l'ús del temps.



Gràfic 18: Comparació de les sessions d'un mateix agent en els dos àmbits. (Elaboració pròpia)

En l'àmbit educatiu el temps útil i el disponible són els que es veuen més perjudicats, per contra de l'àmbit del rendiment esportiu on són els que més

s'optimitzen. Després, en els dos casos hi ha una pèrdua progressiva del temps més notable en el temps disponible per a la pràctica en el rendiment esportiu.

4.3 Presentació de la proposta

Un dels objectius del present treball era confeccionar una guia que permeti al professor, tenir els recursos suficients per optimitzar el temps en les sessions d'Educació Física i en l'ensenyament d'activitats físiques i esportives.

A partir de les bones pràctiques recollides mitjançant l'instrument d'observació (veure's a l'annex 4), la informació aportada per les enquestes (veure's a l'annex 2 i 3), i la recerca bibliogràfica del tema en qüestió, es presenta a continuació una proposta de guia, que posteriorment posaré en pràctica en una sessió per valorar la seva efectivitat.

Guia:

1-Temps de programa:

- Manifestar el descontent per la poca duració als òrgans públics o privats pertinents.
- En el cas que sigui problema o competència del centre dirigir-se a l'òrgan pertinent per expressar la petició.

2-Temps útil:

- Posar sancions o penalitzacions a aquells alumnes que no estiguin a la hora acordada que s'inicia la sessió. S'entén per penalitzacions accions com assignar aquell alumne ajudar en tasques administratives o logístiques al professor o anotacions per part del docent que els suposi tenir menys nota (per exemple retards que acumulin 0,1 menys de la nota final).
- Posar una activitat que els agradi abans d'iniciar la sessió. D'aquesta manera s'aconsegueix que els alumnes aniran ràpids a canviar-se i

desplaçar-se perquè així gaudiran més temps d'aquesta activitat prèvia. No només s'ha de posar una sinó varies per motivar a tot el grup, ja que si deixem un determinat material d'ús lliure potser agrada només a una part de la classe i l'altre no tindrà cap estímul per arribar aviat.

- Establir una rutina per canviar-se sempre al mateix vestuari i assegurar-se que tots els alumnes són coneixedors d'aquesta rutina. Una de les característiques de l'educació física i l'ensenyança d'activitats físiques i esportives, és que requereix d'una indumentària específica per això és de transcendental importància tenir-ho en compte.
- Assegurar-se que els alumnes no tenen cap impediment per accedir les instal·lacions ni als vestuaris. Els alumnes han de tenir accés lliure cap a les instal·lacions (com a mínim als vestuaris) ja que sinó depenen del professor i aquest pot tenir algun imprevist que suposi no poder arribar amb suficient antelació com perquè els alumnes els doni temps de canviar-se.
- Posar la sessió en un horari on els alumnes no tinguin cap activitat anterior que els impedeixi ser puntuals. Com acabo de comentar, un dels problemes que hi ha és la necessitat dels alumnes de desplaçar-se a una instal·lació diferent a la que es troben i posar-se una indumentària també diferent i per aquest procediment no es dona un temps addicional. La única manera que tenim de que aquest temps no es resti del de la sessió es posar la classe en un horari en que els alumnes pugui fer aquestes dos accions previ a l'inici.
- Fer conscients als alumnes de l'escàs temps del que es disposa per a dur a terme les sessions i que això repercuteix sobre el seu procés d'aprenentatge i molt probablement a la nota final.
- El Professor ha d'acondicionar l'espai prèviament a l'arribada dels alumnes (obrir vestuaris, llums, instal·lació...). Així aconseguir que els alumnes no trobin cap impediment i tot estigui a punt per començar la classe.

- Motivar i animar als alumnes per predisposar-los per a que estiguin abans preparats per a poder iniciar la classe. L'actitud del professor determinarà com l'alumne actui. Si el professor no dona indicacions tal com "va ràpid" o "tenim 2 minuts" els alumnes poden pensar que aquest no té presa o que si van més lents no hi haurà cap represàlia.

3-Temps disponible per a la pràctica:

- Tenir prèviament els grups de treball de cada exercici realitzats. Per evitar allargar el temps de l'explicació tenint que realitzar els grups és vital tenir aquest ja elaborats. La millor manera de fer-ho és diferenciar per colors els alumnes amb pitralls o elements fàcilment visibles.
- Assignar setmanalment uns alumnes encarregats del material (del seu trasllat, cuidat i retorn). La necessitat d'utilitzar material específic i en moltes ocasions pesat és propi de l'educació física i l'ensenyança d'activitats físiques i esportives. En moltes ocasions el professor li és complicat de traslladar el material o simplement pot tenir altres accions a fer. D'aquesta manera no només els alumnes ofereixen un recolzament al professor sinó que a més estem treballant en valors com el companyerisme, respecte i responsabilitat.
- Acondicionar l'espai de pràctica amb algun element que aporti informació referent a la sessió perquè els alumnes es puguin situar en aquesta i els sigui més fàcil contextualitzar les explicacions.
- Preparar l'espai prèviament a començar la sessió. Realitzar tot el muntatge del material dels diferents exercicis. Per això es recomana utilitzar cons o material de diferent color per a cada exercici, així pots muntar el de tota la sessió i indicant que l'exercici es fa amb un color determinat i no cal anar muntant i desmuntant en cada exercici.
- Aprofitar els mateixos espais per a realitzar les tasques. Diferenciar per mides o colors de cons cada un dels exercicis. Si tenim que realitzar diferents exercicis, l'espai pot ser el mateix o si més no

poder modificar-lo sense tenir moltes gestions logístiques de material o alumnes.

- Portar una ampolla d'aigua cada jugador o posar unes botelles en un espai determinat de la classe. D'aquesta manera ens estalviem perdre temps per anar fins al vestuari a beure aigua o les cues a la font. Poden beure mentrestant realitzem un feedback o una indicació o pausa d'un exercici determinat. Només en el cas de que el professor consideri la possibilitat de deixar-ho fer.
- Utilitzar maneres d'agrupar ràpidament als alumnes per les explicacions dels exercicis. Les maneres d'agrupar a l'alumna més efectives són: Quan el professor crida "Búfalo tots han d'anar corrents on es troba aquest. Una altre manera d'agrupar ràpidament als alumnes consisteix en que tots xoquen mans amb el professor o simplement tots toquen entrenador. La utilització d'un material sonor com és un xiulet és també una bona alternativa.
- Aprofitat els descansos per realitzar el muntatge del següent exercici. Podem aprofitar els descansos, pauses o ve si s'ha assignat una tasca en la que els alumnes poden funcionar de manera autònoma el professor pot aprofitar per posar el material. En aquest cas al desplaçar-se per l'espai per col·locar el material pot també donar indicacions o feedbacks als alumnes.
- Acompanyar les explicacions de demostracions simultànies, així el missatge de l'explicació és captat abans i hi ha menys possibilitats de crear dubtes.
- Utilitzar estratègies per mantenir el silenci durant les explicacions. Si els alumnes no estan atents perquè xerren pot suposar que no puguin captar correctament els missatge i no deixar que els altres companys ho facin. Una bona alternativa seria quedar-se mirant en silenci a l'alumne que està xerrant durant 3 segons.

- Aprofitar el material que tenim muntat per un exercici per fer-lo servir per al següent. De la mateixa manera que s'ha explicat amb l'aprofitament de l'espai també ho tenim que fer amb el material.
- Explicacions de l'exercici abans d'iniciar la sessió. Si no és possible podem realitzar-ho al vestuari mentrestant els alumnes es canvien. Tot el temps en que no hi ha pràctica motriu que es pugui reduir de la sessió és temps que guanyem per aquesta. Si donem instruccions prèvies a l'inici de la sessió després es necessitarà menys temps per fer la mateixa tasca.
- Les explicacions han de ser precises i clares de poca duració. Moltes consignes faran que els alumnes només capti alguna d'elles i si el vocabulari no és precís pot portar a dobles interpretacions.
- L'organització de l'alumnat per escoltar les explicacions ha de permetre al professor tenir contacte visual en tot aquests en tot moment i evitar així possibles distraccions. Un bona manera per a fer-ho és tenir en grup en semicercle.
- Aprofitar les pauses per corregir i donar indicacions. Les pauses són necessàries ja que amb l'activitat física ens cansem, però cognitivament estem disponibles per a seguir treballant.
- Realitzar variants dels exercicis, d'aquesta manera amb una petita adaptació canviem totalment l'exercici i el cost temporal d'això és molt més reduït que si fem un exercici de nou. Una variant ben construïda pot suposar un exercici totalment diferent sense tenir que realitzar grans canvis de formació de grups, de trasllat de material o d'utilització d'espai.

4-Temps de compromís motor:

- Especificar la duració de les pauses així com l'ús d'aquestes (beure aigua, descansar, feedbacks...). S'ha de preveure quan seran les pauses i quina duració i ús tindran. Si no ho tenim planificat estem

deixant als alumnes escollir aquestes opcions i hem de ser nosaltres com a professors el encarregats de gestionar-ho.

- Realitzar treballs addicionals relacionats amb els objectius de la sessió dins de l'exercici per evitar realitzar una acció determinada i parar fins la següent. En algunes ocasions per el contingut de treball, el nombre d'alumnes o les instal·lacions disponibles ens serà complicat de que tots els alumnes participin.
- Aprofitar les pauses entre exercicis o durant el mateix per realitzar algun tipus de treball complementari. Depenent l'activitat principal s'ha d'adaptar la complementària. Una activitat complementària pot ser que en un descans per parelles un company corregeixi a un altre o hagin d'explicar i executar una determinada acció.
- Utilitzar exercicis coneguts per als alumnes (que no suposin molta informació nova o siguin molt complexes). Una variant pot canviar completament l'objectiu de l'exercici però no el seu funcionament. No s'ha d'entendre això des de l'extrem de caure en la monotonia sinó en proposar determinats exercicis on els alumnes ja coneguin el seu funcionament principal.
- En cas de necessitar material mòbil (pilotes) tenir diverses preparades per anar posant a mesura que aquestes es dispersen, així els alumnes no s'aturen. Una pilota que se'n va fora de l'espai delimitat pot suposar una aturada general d'uns segons però també la desconexió dels alumnes a nivell cognitiu de la tasca, el que pot portar a una dispersió i aturada generalitzada.
- Motivar als alumnes i així fomentar la seva predisposició i participació en els exercicis. Si els alumnes es troben constantment rebent indicacions del professor es veuran obligats a participar de forma activa.
- Finalitzar l'activitat abans que aparegui avorriment o un cansament excessiu. Quan apareixen aquest símptomes, la participació motriu i cognitiva de l'alumne en l'exercici disminueix de forma notable.

5-Temps empleat en la tasca:

- Relacionar l'escalfament amb l'objectiu o objectius de la sessió. L'escalfament no sempre ha de ser el mateix. En tot cas, pot tenir una primera part genèrica que sempre sigui la mateixa i una segona que sigui orientada al treball dels objectius de la sessió. Si l'escalfament no té relació amb els objectius de la sessió s'entén que és perquè l'objectiu és predisposar als alumnes físicament per a realitzar activitat motriu, i això també es pot fer sempre orientats als objectius de la sessió.
- Intentar, en la mesura del possible, que tots els exercicis de la sessió es relacionin amb els objectius d'aquesta.
- Donar feedbacks als alumnes relacionats amb els objectius de sessió tant per aspectes positius com negatius de les seves conductes. D'aquesta manera s'aconseguirà que els alumnes vagin corregint la seva activitat fins encaminar-la únicament en aquelles accions que es relacionen amb els objectius.

Consideracions generals:

- Saber amb anterioritat quins alumnes hi haurà a la sessió i en quines condicions poden realitzar la pràctica (obligar a avisar els que no vindran o els que estan lesionats/tenen necessitats especials). D'aquesta manera el professor pot preparar amb exactitud la classe i no deixar lloc a la improvisació que sempre requereix més temps que allò que ja tenim planificat.
- Mantenir contacte amb el professor que actua abans i després de la nostra sessió. Si no tenim la possibilitat de canviar l'horari s'ha de parlat amb els professors per tal de gestionar amb aquests els requeriments específic (canviar-se, anar a la instal·lació...) de la nostra classe.
- Incloure la figura del segon professor. Un auxiliar per al professor que pot ser l'alumne lesionat que no pot realitzar la pràctica o un altre

professor que no tingui classe en aquell moment per fer tasques específiques Aquest ajuda permetrà:

- .Correcció i suport als alumnes.
 - .Ajudar amb tasques administratives (passar llista).
 - .Muntatge de material.
 - .Altres aspectes.
- Portar la sessió impresa. Encara que l'haguem realitzat a casa, el simple fet de recordar-ho ja ens traurà temps en la sessió.
 - No realitzar molts exercicis dins una mateixa sessió (això suposa moltes explicacions, col·locació de material etc...). Aprofitar les variants en un mateix exercici.
 - Preparar l'espai de pràctica (donar informació). Si fem treball per grups a cada zona on treballa un grup ha d'haver consignes que els permeti aclarir dubtes. També, per l'arribada inicial dels alumnes a l'aula ha d'haver informació sobre la sessió que els permeti situar-se i contextualitzar el que es treballarà.
 - El professor és un model per a l'alumne. Si l'alumne veu un professor no té una actitud activa i de predisposició (arribar a la hora, disposar material, vestimenta adequada...) els alumnes no respondran tampoc amb una actitud favorable.
 - Coordinar les funcions entre el professor i la resta de docents o auxiliars. En el cas de tenir algun ajudant o auxiliar, s'ha de parlar prèviament les funcions que tindrà cada un ja que si ho fem durant la sessió suposa deixar en espera a la classe per gestionar aquest aspecte amb l'ajudant.
 - Realitzar la sessió amb pocs objectius, així els alumnes saben de que va i ho tenen més treballat.

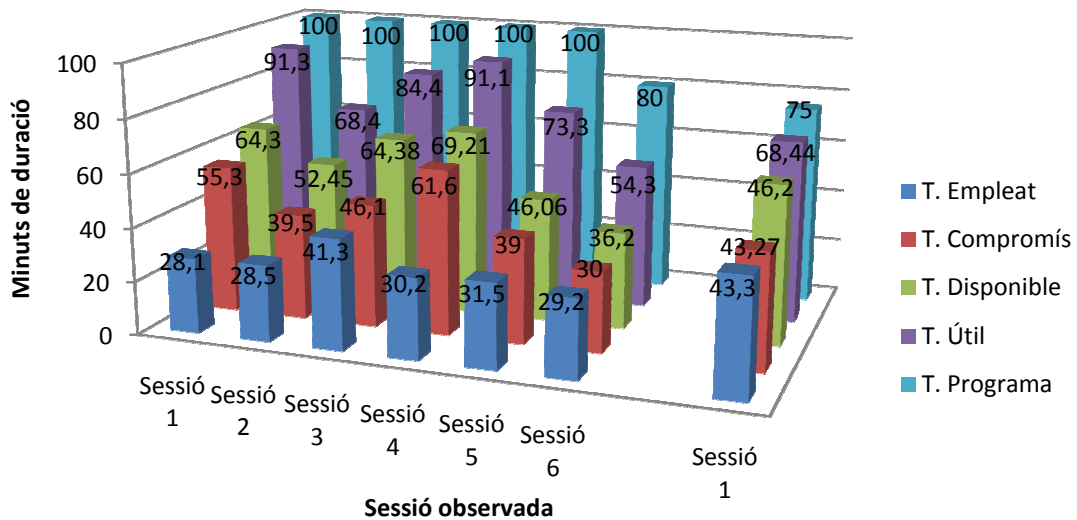
- Explicar als alumnes les normatives de comportament així com el que s'espera d'ells (així encaminen les seves conductes cap aquesta direcció).
- Establir rutines i normes a l'inici del curs que serveixin per totes les sessions i proporcionin un model de comportament que predisposi als alumnes a actuar correctament dins l'aula.
- Confeccionar exercicis que motivin i agradin als alumnes independentment del contingut a treballar. Un alumne motivat és un alumne més predisposat i aquest fet ajudarà a optimitzar el temps en els diferents moments de la sessió.
- Utilització de material alternatiu com per exemple la música. La música anima i motiva als alumnes i per tant fomenta la seva participació, augmentant així la seva activitat motriu.
- Tenir en compte l'atenció a la diversitat en la construcció i desenvolupament de les sessions. Una sessió a la justa mesura dels alumnes suposa que aquests puguin participar sense cap limitació que condicioni la seva participació i treball a realitzar.

4.4 Resultats aplicació de la proposta

Un cop elaborada la guia, he optat per posar-la en pràctica en una sessió del CFGS mitjançant el professor JBR. El procediment ha estat entregar aquesta mateixa guia al professor perquè ell, de forma natural tal i com tenia programat, pugui portar a la pràctica una sessió tenint en compte les consideracions d'aquesta guia. Remarcant que en cap moment s'ha intervingut en la sessió o modificat el seu contingut.

Les dades que s'exposaran a continuació són el resultat pràctic del treball realitzat a partir de la metodologia basada en la pràctica reflexiva, que tenia la finalitat no només de mostrar uns resultats, sinó de portar-los a la pràctica per canviar la situació actual.

Ús del temps a partir de la guia



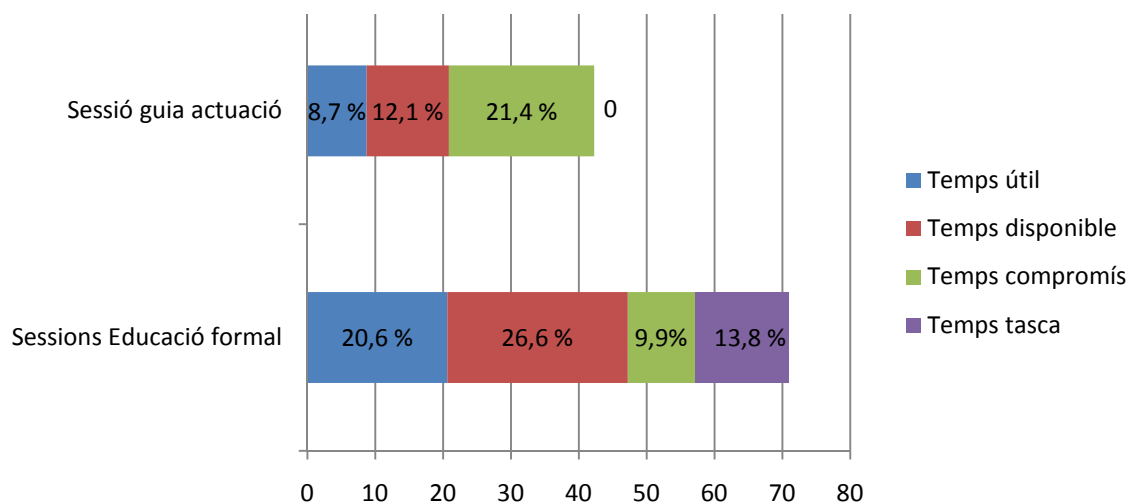
Gràfic 19: Comparació ús del temps sessions sense i amb guia. (Elaboració pròpia).

Es pot observar com la sessió on s'ha tingut en compte la guia, el temps s'optimitza de forma molt més notable. Hi ha un desgast temporal però és de forma progressiva a diferència de les altres sessions observades inicialment. Es pot observar també, com mitjançant la guia s'ha solucionat el principal problema de la gestió del temps que és en l'ús del temps útil. Destaca també a l'observar els resultats, com en la sessió final observada no hi ha diferències entre el temps de compromís motor i el temps destinat a la tasca, el que ens dona una idea de que tots els exercicis estan relacionats amb els objectius de la sessió.

Més concretament, en el següent gràfic es mostra el percentatge de temps destinat en cada una de les sessions, de manera que es pot veure com és l'optimització d'aquest en totes les classes. Per fer la comparativa el més visual possible he optat per fer la mitjana del percentatge de l'ús del temps de totes les sessions observades a l'àmbit educatiu amb la sessió final

realitzada tenint en compte la guia. Així, es veu com és el consum de temps de cada un dels diferents tipus a partir de la classificació de Pieron (1998)³⁵.

Percentatge de l'ús del temps



Gràfic 20: Percentatge de l'ús del temps. (Elaboració pròpia)

De forma clara, es pot veure com la sessió on s'ha tingut el compte la guia l'ús del temps s'optimitza molt més que en les sessions observades prèviament. Contràriament, es veu incrementat la pèrdua de temps en relació al temps de compromís motor, tot i que té a veure amb la naturalesa de la tasca (en aquesta es buscava una baixa participació per raons de reducció de fatiga al treballar la precisió de les habilitats coordinatives del tren superior).

³⁵ A: (Olmedo 2000:23).

5. Discussió

La hipòtesi que inicialment em plantejava, la qual feia referència a que la gestió del temps en les sessions d'educació física i en l'ensenyament d'activitats físiques i esportives de l'àmbit educatiu formal era poc eficient el que suposava un temps de pràctica motriu reduït, un cop finalitzat el present treball puc afirmar que s'ha complert i és del tot certa.

Aquesta afirmació, la podem realitzar a partir del gràfic 17 on es pot veure que en 3 de les 6 sessions observades hi ha una pèrdua del temps útil de més del 20%, el que segons Olmedo (2000) suposa distanciar-se dels valors considerats com a òptims. El mateix autor, manifesta que el temps disponible per a la pràctica ha d'estar entre el 70 i el 80% del temps útil i en totes les sessions observades, aquest percentatge és molt més reduït. Contràriament, el temps de compromís motor és el que millor s'optimitza en les sessions de l'àmbit educatiu formal ja que es situa en els percentatges normals (entre el 50 i 60% del temps disponible per a la pràctica) tot i que al ser aquest temps disponible per a la pràctica tant reduït, els valors reals de pràctica són molts baixos. El principal problema per a la optimització del temps en les sessions de l'àmbit educatiu formal el trobem en primer lloc en la gestió del temps útil, seguidament de la gestió del temps disponible per a la pràctica.

Pel que fa a l'àmbit del rendiment esportiu el temps s'optimitza més que en l'àmbit educatiu formal. En referència al gràfic 17 on apareix la comparativa temporal entre l'anàlisi dels dos àmbits, es pot observar com en l'àmbit educatiu formal de mitjana hi ha un 32,68% de pràctica motriu relacionada amb els objectius de la sessió. Per contra, en el cas de l'àmbit educatiu no formal aquesta xifra augmenta fins a valors del 58,48%, pràcticament el doble.

Si busquem una explicació a aquesta diferència entre ambdues xifres, primerament s'ha de fixar l'atenció en un element que els autors Marqués (2001), Sánchez (2003) i Murillo (2011) troben en comú de l'acció didàctica: El professor o encarregat de dirigir la sessió.

En primer lloc s'ha de fer un incís en que un 82% dels entrenadors enquestats arriben a la instal·lació on tindrà lloc la sessió amb una antelació superior als 10 minuts. En el cas dels professors, aquest percentatge es veu reduït a un 21%. El temps d'antelació amb el que s'arriba a la instal·lació per part de l'encarregat de dirigir la sessió, està directament relacionat amb l'optimització del temps útil i del temps disponible per a la pràctica. Arribar amb suficient temps d'antelació, suposa poder utilitzar més estratègies de qualitat per optimitzar el temps útil i el temps disponible per a la pràctica . En quan a l'optimització del temps no s'ha trobat una relació entre l'experiència dels docents i la dels entrenadors amb els resultats de l'ús del temps. Un elevat 64% dels professors tenen una experiència professional de més d'11 anys, en canvi els entrenadors només un 18% arriben a aquest nivell d'experiència professional en el seu àmbit. Més experiència per tant, no suposa tenir més recursos o coneixements per a la optimització del temps en les sessions.

Si no es pot atribuir els coneixements i l'experiència com a elements determinants per a la correcta optimització del temps, si que sembla que es pugui fer amb un aspecte actitudinal de motivació per a l'activitat professional que es desenvolupa. L'ús del temps, és un element que no és exigit de caràcter obligatori en cap des dos àmbits, per tant queda a lliure disposició del professor o entrenador el fer-ho, tot i saber que més temps suposa més possibilitats d'aprenentatge. Una dada que em decanta a afirmar que un dels motius per els quals el temps s'optimitza més en l'àmbit educatiu no formal respecte al formal per aspectes vocacionals, és que en aquest primer un 64,2 % dels enquestats, els ingressos que perceben per la seva activitat laboral no són els seus ingressos principals. En canvi, en el cas dels segons un 92,8% sí són els seus ingressos principals. Puc afirmar doncs que si l'optimització del temps no és un aspecte requerit de forma obligatòria i els ingressos principals no depenen de la teva activitat en un àmbit en concret, tot aquell treball al respecte serà de caràcter vocacional.

No hi ha diferències significatives a l'hora d'utilitzar recursos per a l'optimització del temps en les sessions de l'àmbit educatiu no formal del rendiment esportiu i el formal als centres educatius , ja que un 86% i un 93% dels professionals respectivament utilitzen estratègies en les seves

sessions per millorar l'ús del temps. Com s'ha comentat anteriorment, les diferències respecte l'optimització del temps entre les classes i els entrenaments són molt notables, però tant professors com entrenadors utilitzen recursos amb la intenció de millorar l'ús d'aquest temps, el que em porta a poder afirmar que els professors no utilitzen suficients recursos de qualitat per optimitzar el temps en les seves sessions.

En aquesta direcció, i per donar resposta a la hipòtesi que feia referència a que els docents són els responsables de l'optimització de la gestió del temps, sorprèn que tant sols un 57% dels docents manifesti que són ells els encarregats del correcte ús eficient del temps. Precisament, aquesta dada és la que dona resposta als problemes en l'optimització del temps útil i del temps disponible per a la pràctica, ja que són aquests dos competència principalment del professor del professor. En el cas de l'àmbit educatiu no formal del rendiment esportiu el percentatge és major, el que dóna una idea de que aquests professionals són més conscients de que és responsabilitat seva i per això ho tenen més en compte a l'hora de planificar i dirigir les sessions.

D'altra banda, els professors manifesten que el principals elements que ocupen més temps en les seves sessions són posar-se la indumentària adequada (vestuari) i l'organització dels grups i material. Aquests elements corresponen al temps útil i al temps disponible per a la pràctica respectivament, que són els que inicialment s'han vist que més temps penalitzen en les sessions de l'àmbit educatiu formal.

Així doncs, els professors són conscients que és important optimitzar el temps en les classes, utilitzen recursos per a la seva gestió i són coneixedors de quins són els elements que més perjudiquen en l'ús del temps, però per contra els valors reals de pràctica motriu són molt baixos. Això em porta a afirmar, que per un costat no utilitzen recursos de qualitat i per altre banda no tenen suficient interès en l'aprenentatge de l'alumne i l'exercici de la seva professió. Aquest fet, és corroborat a partir l'àmbit educatiu no formal del rendiment esportiu, ja que aquest en aquest, els encarregats de dirigir les sessions es troben en les mateixes condicions, però els valors reals de pràctica són molt més elevats, fet que només és

explicat per una major motivació i predisposició cap a l'activitat que es desenvolupa.

Aquesta darrera idea exposada, és de rellevant importància pel fet de que en l'àmbit educatiu no formal, els entrenadors obtindran més o més èxit en funció de l'èxit que puguin tenir els seus jugadors. En aquesta direcció és vital l'optimització del temps en les sessions, ja que com manifesten Domènech i Viñas (2007) hi ha una relació entre el temps de l'aprenentatge i els resultats obtinguts en aquest. Per tant a major aprenentatge, millors resultats i per tant millor consideració cap a l'entrenador. En l'àmbit educatiu formal, el resultat d'aprenentatge dels alumnes no està relacionat amb l'èxit del professor- sobretot en el sector públic- o més ben dit, no està premiat de la mateixa manera que ho està en altres àmbits. Aquest fet pot portar a una frustració per part del professor cap als seus alumnes ja que el premi que obtindrà de la seva feina pot no ser reconegut per ningú tot i ser una feina de gran qualitat.

Pel que fa als dos àmbits (l'educatiu formal i el no formal), sembla ser que el context on es desenvolupa la sessió té més influència en l'optimització del temps que l'encarregat de dirigir-la. Amb això, vull afirmar que una mateixa persona que desenvolupa una sessió en l'àmbit educatiu formal i una altra sessió en l'àmbit educatiu no formal actuarà diferent segons quin dels dos àmbits sigui. Com s'ha pogut observar en el gràfic 18 la mateixa persona dirigint una sessió com a professor i una altra com a entrenador, els valors finals en relació a l'optimització del temps de pràctica motriu varien molt d'una sessió a l'altra amb resultats del 30,8% del temps total en el cas del centre educatiu i un 56% en el cas del centre esportiu. L'entorn (material, espai, disponibilitat) ha estat el mateix en el cas dels dos àmbits, així com la formació acadèmica específica del professional i les característiques dels aprenents.

D'aquesta manera es pot concloure que el context educatiu té un major grau d'influència en l'ús del temps de la sessió que les pròpies característiques del professional. Aquesta afirmació es contrastada pel fet que tradicionalment l'àmbit del rendiment esportiu és un context on el temps és de rellevant importància i és considerat com un element més de la

programació en les sessions, en canvi, en l'àmbit educatiu formal a les escoles i instituts no es té tant en compte tot i ser de gran preocupació per als professors. Per això, Trillas (1997) recolzat per les aportacions d'Herrera (2006) argumenta que les institucions educatives formals haurien d'incrementar l'ús dels recursos no formals que tenen a la seva disposició com ara les estratègies per a l'optimització del temps per incrementar el temps de pràctica motriu. Aquesta afirmació es corrobora per Pieron (1992), el qual criticava que tant sols el 30% del temps útil és realment temps de pràctica motriu, i posteriorment a aquesta investigació, amb l'ús dels recursos de l'àmbit del rendiment esportiu s'ha arribat a valors del 62,8% a partir de la guia proposada.

Amb tot això, s'aconseguiria trencar amb els hàbits tradicionals de l'educació formal i en el cas concret de l'ús del temps millorar la seva eficiència, tot i que també es podria aconseguir millorar ens molts altres aspectes.

6. Conclusions, limitacions de l'estudi i perspectives de futur

6.1 Conclusions

D'aquest estudi, primerament trec la conclusió de la necessitat d'explorar i utilitzar aspectes de la didàctica- concretament la gestió i ús del temps- de l'àmbit educatiu no formal de l'entrenament esportiu en benefici de l'àmbit educatiu formal. Un dels objectius del present treball, buscava la confecció d'una guia que servís als professionals docents per optimitzar el temps de les seves sessions, i és a partir de l'ús d'aquesta en l'àmbit educatiu formal al CFGS, que s'ha passat d'un 29,1% del temps de pràctica motriu a un 57,8%. Aquesta darrera dada permet concloure que s'ha trobat una transferència en les característiques de la didàctica de l'ensenyament en l'entrenament i rendiment esportiu en benefici de l'àmbit educatiu formal en el que a l'ús temps es refereix.

El futurs professionals haurien de tenir en compte el temps com un element més en la programació de les seves sessions, ja que aquest influeix en tots els altres elements. En altres paraules, un correcte ús del temps pot potenciar positivament tots els altres elements de l'acció didàctica en la sessió millorant així l'aprenentatge de l'alumne.

A nivell personal, m'agradaria realitzar unes reflexions i valoracions en relació als aprenentatges adquirits durant del Màster i la futura professió que desenvoluparé. Per a l'elaboració del present treball, m'han servit de gran utilitat tots els continguts treballats durant el Màster, tot i que vull destacar de forma especial alguns d'aquests per la seva rellevància dins l'estudi. En primer lloc, l'assignatura de Programació Didàctica en Educació Física, principalment en el segon apartat referent al marc teòric, però no només en aquest aspecte en concret, sinó també en valorar de forma general tots els elements que formen part de la programació d'una sessió d'Educació Física. Seguidament, dins l'assignatura d'Innovació Docent i Iniciació a la Investigació Educativa de les Matèries d'Educació Física, els apartats d'investigació qualitativa i quantitativa han sigut de gran utilitat

per a l'elaboració dels instruments per recollir informació, ja que la metodologia seguida ha sigut mixta d'ambdós paradigmes.

De la resta d'assignatures, de forma general, en vull destacar tots els aprenentatges adquirits que han millorat la meua formació, així com l'esperit crític de recerca i millora constant que han ajudat a la presentació d'aquest treball.

Com a futur docent, considero que el que ensenya mai a de parar d'aprendre i per mi aquest treball suposa una millora de la qualitat del meu treball com a professor. L'optimització de l'ús del temps és només una petita part d'aquest afà per millorar i dignificar la nostra professió que a dia d'avui encara es troba infravalorada. Les persones que em decidit encarar la nostra activitat laboral cap a la docència em de saber que tenim una responsabilitat amb la nostra professió, amb nosaltres mateixos i sobretot amb els alumnes, la formació i preparació dels quals depèn de la nosaltres. Com més competent sigui com a professor, major aprenentatge podré proporcionar als meus alumnes, per això mai podré deixar de seguir investigant i formant-me en tots aquells aspectes que pugui.

6.2 Limitacions de l'estudi

Arribat a aquest punt, he de ser autocrític i valorar el present treball de la forma més objectiva possible. Per això considero que hi ha hagut unes limitacions que poden haver influït a la investigació i per tant condicionat els seus resultats:

En primer lloc, considero que es podria haver posat com a prova de la guia elaborada, primer una sessió on diem al professor que intenti optimitzar el temps al màxim amb els seus propis recursos i posteriorment una altre sessió on aquest intentaria optimitzar al màxim el temps de pràctica motriu mitjançant la guia. D'aquesta manera sabem de manera més exacte si s'optimitza més el temps pel fet d'utilitzar la guia o pel simple fet de prestar atenció a la gestió del temps com un element més de la sessió.

Un altre aspecte que cal tenir en compte a l'hora d'analitzar l'ús del temps en la sessió, és que no sempre l'objectiu del professor és realitzar el màxim

temps de pràctica motriu possible. Hi ha tasques que presenten exercicis o estones de treball on es dona autonomia als alumnes per treballar en els seus projectes. En aquests casos són els alumnes els que gestionen el temps i per tant el professor només pot controlar l'ús del temps útil i del temps disponible per a la pràctica però no el temps de compromís motor ni el temps destinat a la tasca. De totes formes, Silverman (1985) parlava de l'existència del temps de compromís cognitiu que permet donar resposta a aquest problema, ja que aquest temps és aquell en que l'alumne no realitza activitat motriu, però l'activitat que realitza està dins les tasques programades i relaciones amb els objectius de la sessió.

Com en tota investigació, la mostra suposa una limitació de les possibilitats d'estudi, ja que obliga a generalitzar unes dades extretes d'un grup en concret. Per aquest motiu, una possible limitació és no haver observat més sessions i més professors diferents. A més professors i entrenadors observats, suposa tenir una major representació i així les dades quantitatives i qualitatives obtingudes d'un professional en concret no afecten tant als resultats final. A demés, a més mostra d'entrenadors i professors suposa veure més recursos i maneres de treballar que permeten tenir més bones pràctiques i fer una guia més extensa.

Per acabar, un aspecte que es pot considerar limitant per al present treball, és haver utilitzat només l'àmbit del rendiment esportiu i concretament dins d'aquest el futbol. A l'àmbit educatiu no formal es podria haver analitzat altres esports o diferents àmbits no relacionats amb el rendiment i entrenament esportiu com són els extraescolars.

6.3 Perspectives de futur

El punt final d'aquest treball pot suposar, i de fet suposa, el tret de sortida de línies d'investigacions futures. M'agradaria comentar a continuació les perspectives de futur que podrien ser utilitzades per altres investigadors per profunditzar sobre aquesta temàtica.

En primer lloc resultaria molt interessant continuar aquest estudi investigant si les metodologies participants de l'estudiant afecten o no en l'ús de temps. No només valorar-ho, sinó veure de forma concreta quines

són les metodologies mitjançant les quals el control del temps es realitza de forma més estable. Un cop finalitzat aquest estudi tinc la hipòtesis de que les metodologies participants de l'estudiant sí afecten a l'ús del temps però s'ha de saber utilitzar-les tenint en compte el temps de compromís cognitiu a partir dels continguts específics de la sessió.

Relacionat amb l'àmbit educatiu formal, una investigació amb molta força seria comparar l'ús del temps a primària i a secundària. D'aquest estudi podríem extreure conclusions en relació a l'edat i estat maduratiu dels alumnes i ens aportaria llum a poder valorar com l'alumnat de les diferents etapes es relaciona amb l'optimització del temps en les classes.

Una altre línia d'investigació, podria ser comparar l'ús del temps en els esports individuals i els col·lectius i relacionar-ho a la vegada amb les metodologies participants comentades anteriorment. Normalment els esports individuals degut a la seva poca incertesa les metodologies són molt més directives encarades a la reproducció de models, en canvi en els esports d'equip es tendeix més per metodologies aplicades a la resolució de problemes. Actualment no hi ha estudis científics que valorin l'ús del temps en l'àmbit educatiu no formal (en les seves múltiples disciplines) i el relacionin amb les metodologies participants que es poden donar a les aules.

Per acabar, i generalitzant més enllà de la temàtica que s'ha treballat, una línia d'investigació futura, seria el fet d'analitzar en profunditat la didàctica dels ensenyaments educatius no formals i informals i portar aquells aspectes més rellevants als estudis educatius formals. El present treball s'ha centrat en només una petita part que és el temps, però hi ha molts elements a analitzar de l'àmbit educatiu no formal i informal- en les seves múltiples vertents- que podrien servir per millorar molt la qualitat de la didàctica dels estudis educatius formals.

7. Bibliografía

ALBORNOZ, Yadira (2009). "Emoción, música y aprendizaje significativo". *Artículos Arbitrarios*, núm 44, pag. 67-73.

ARRIBAS, Martín (2004). "Diseño y validación de cuestionarios". *Matronas Profesión*, Vol. 5, núm 17.

BAIN, Linda (1989). "Interpretive and critical research in sport and physical education". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, número 60 (1), p. 21-24.

BRASLAVKSY, Cecilia (2006). "La Formación en Competencias para la Gestión de la Política Educativa". *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, Vol. 4, Nº. 2, p. 84-101.

CAMERINO, Oleguer i CASTAÑER, Marta (2013). "Métodos mixtos en la investigación de las ciencias de la actividad física y el deporte". *Apunts: Educació física i esport*, núm. 112, pag. 31-36.

CANO, Elena (2005). *Como mejorar las competencias de los docentes*. Barcelona: Graó.

CAPELLA, Carlos; GIL, Jesús; MARTÍ, Manuel (2014). " Metodología de l'aprenentatge-servei en l'educació física. *Apunts: Educació física i esport*, núm. 116, pag. 33-43.

DERRI, Vassiliki; EMMANOUILIDOU, Kyriaki; VASSILIADOU, Olga; KIOUMOURTZOGLOU, Efthimis; LOZA, Edmundo (2007). "Academic learning time in physical education (alt-pe): is it related to fundamental movement skill acquisition and learning?". *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, núm. 6(3), pag. 12-23.

DÍAZ, Jordi (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en educación física*. Barcelona: Inde.

DOMÈNECH, Joan; VIÑAS, Jesús (2007). *La organización del espacio y el tiempo en el centro educativo*. Barcelona: Graó

FERNÁNDEZ, Andrés (2008). "El tiempo en la clase de educación física". *Revista deporte y activitat física para todos*, núm.4, pag. 102-120.

FERNÁNDEZ, María del Pilar (2006). *Metodología de la implantacion de la calidad en un centro educativo: Principios básicos de calidad para los centros*. Vigo: Ideaspropias.

FLORES, Gonzalo (2014-2015). Currículum de l'Educació Física en *l'Ensenyament Secundari* . Vic: Màster formació de professorat de secundària.

GÓMEZ, Viviana (2008). "Reflective practice as self-assessment strategy of in-service teachers' teaching practice". *Revista Pensamiento Educativo*, núm 43, pag. 271-283.

GONZÁLEZ, Carlos; LLEIXIÀ, Teresa (2010). *Educación física: Investigación, innovación y buenas prácticas*. Barcelona: Graó

GOOD, Thomas; BROPHY, Jere (1987). *Looking in classrooms*. New York: Harper and Row.

HERRERA, Maria Del Mar (2006). "La educación no formal en España". *Revista de estudios de juventud*, núm. 74.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2013). *Diseños de cuestionarios*. México.

Ley orgànica 2/2006, del 3 de mayo, de Educación. Boletín oficial del estado, num. 106 de 4 de maig del 2006. [Consulta: 12 de gener de 2015]

<http://todofp.es/dctm/todofp/lomce/loe-texto-consolidado_lomce.pdf?documentId=0901e72b817ddb9c>

LÓPEZ, Manuel (2004). "La intervención didáctica: Los recursos en Educación Física". *Enseñanza*, núm. 22, pag. 263-282.

LÓPEZ, Víctor (2006). *La evaluación en educación física*. Buenos Aires: Miño y Dávila.

LOZANO, Luis; VICIANA, Jesús (2002). "Competencias docentes en Educación Física. Un estudio basado en la competencia de gestión del tiempo y la organización de la clase". *Investigación en educación física y deportes*, , núm 10, pag. 75-95.

MENESES, Gerardo. *NTIC, interacción y aprendizaje en la universidad*. Dirigida per José Miguel Jiménez. Universitat Rovira i Virgili, facultat de d'educació, departament de psicologia, 2007.

LOZANO, Luis; VICIANA, Jesús; PIERON, Maurice (2006). "Anàlisi dels instruments d'observació utilitzats per al registre de variables temporals en educació física". *Revista Apunts. Educació Física i Esports*, núm 84, pag. 22-31.

MURILLO, Francisco Javier; MARTÍNEZ, Cynthia; HERNÁNDEZ, Reyes (2011). "Décálogo para una enseñanza eficaz". *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, núm 9.

MUÑOZ, Pablo; RPDRÍGUEZ, E; DOMÍNEGUEZ, Abraham (2003). *Metodología cuantitativa*. "Métodos y técnicas de evaluación de centro: Una propuesta de clasificación operativo-funcional" . *Revista Gelego-Portuguesa de Psicología e educación*, núm 7, vol. 9, pag. 69-95.

OLMEDO, José Ángel (2000). "Estratègies per augmentar el temps de pràctica motriu en les classes d'educació física escolar". *Revista Apunts. Educació Física i Esports*, núm 59, pag. 22-30.

PÉREZ, Ramón; GALÁN, Arturo; QUINTANAL, José (2012). *Métodos y diseños de investigación en educación*. Madrid: UNED

PIERON, Maurice (1992). " La investigación en la enseñanza de las Actividades Físicas y Deportivas". *Revista Apunts. Educació Física i Esports*, núm 30, pag. 6-19.

PIERON, Maurice (2005). *Para una enseñanza eficaz en actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE

RIBES, Emilio (2002). *Psicología del aprendizaje*. México: Manual Moderno

RIERA, Joan (2005). *Fundamentos del Aprendizaje de la técnica y de la táctica deportivos*.(5ª ed.). Barcelona: Inde

RODRÍGUEZ, Rosa (2011). *Apunts assignatura programació de l'activitat física i l'esport*. Lleida: INEFC

SÁNCHEZ, Fernando (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos

SÁNCHEZ, Fernando (2003). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Alhambra.

SEIRUL·LO, Francisco (2005). *Planificación del entrenamiento*. Barcelona: Máster profesional en alto rendimiento en deportes de equipo

SELLIZ, Claire (1976). *Métodos de investigación den las relaciones sociales*. Madrid: Rialph.

SIDENTROP, D (1992). *Aprender a enseñar en educacion física*. Barcelona: INDE

SPARKES, Andrew (1992). "Breve introducción a los paradigmas de la investigación alternativos en educación física". *Prespectivas de la actividad física y el deporte*, núm. 11, pag. 30-33.

TRILLA, Jaume (1997). *Relaciones entre la educación formal, la no formal y la informal: En la educación fuera de la escuela*. México: Ariel.

VÁZQUEZ, María Luisa (2006). *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación aplicadas a la salud*. Barcelona: Serveis de publicacions Universitat Autònoma de Barcelona.

8. Annexos

8. Annexos	102
Annex 1: Validació del qüestionari	103
Annex 2: Qüestionari docents	108
Annex 3: Qüestionari entrenadors.....	111
Annex 4: Observacions de les sessions.....	114

Annex 1: Validació del qüestionari

Ítems a analitzar:	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
Enquesta: D (Docents). E (Entrenadors)	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E	D	E
Definició de cada ítem és exhaustiva																				
Definició i ordenació: Llenguatge i resposta adaptar al nivell sociocultural de l'entrevistat																				
Criteris redacció preguntes:																				
Pregunta breu i fàcil de comprendre																				
No fer servir paraules que indueixin a una reacció estereotipada																				
No redactar preguntes en forma negativa																				
No fer preguntes que obliguin a fer càlculs o esforços de memòria																				
No fer pregunta en que una de les alternatives sigui tant desitjable que sigui difícil rebutjar.																				
Validesa:																				
Son vàlides per l'estudi les respostes?																				
Validesa del contingut (els ítems indiquen el que es vol mesurar?)																				
Validesa de constructe (instrument reflexa el que es vol mesurar?)																				
Fiabilitat																				
Consistència (relació de les preguntes entre sí																				
Número d'ítems entre 6 i 90	10																			
Més d'un ítem per dimensió	Dimensió										Variables:									
	Dades personals										3									
	Professió										2									
	Temps										5									

Taula 8: Validació de l'enquesta. [Elaboració pròpia a partir de les aportacions d'Arribas (2004:04)]

Resultats de la validació enquesta docents:

A partir de la taula que hem elaborat en la pagina següent podem veure que hi ha alguns aspectes d'algunes preguntes que tenen que ser modificats:

- En la pregunta 1 per raons de privacitat dels enquestats no podem mostrar el seu nom, per això només em d'incloure les inicials:

Quin és el teu nom? (posar només les inicials)

- En la pregunta 5, és té que especificar més concretament des de quin moment ens estem referint a la pregunta, d'aquesta manera la pregunta quedaria així:

Actualment, quant temps portes exercint com a docent?

- En la pregunta numero 5, falta especificar l'objecte concret sobre el qual es pregunta per no induir a l'error. Per això la pregunta correctament redactada queda de la següent manera:

Els ingressos que perceps per a la teva activitat laboral com a docent són els teus ingressos principals?

- En la pregunta número 6 a l'igual que en les anteriors falta especificar un element. En aquest cast s'ha d'especificar a quin temps concret fem referència:

Creus que és important optimitzar el temps disponible en les sessions de classe per oferir a l'alumne el màxim temps de pràctica motriu possible?

Cal una segona part de la pregunta per argumentar la resposta escollida. Aquesta segona part és: En cas afirmatiu, podries posar un exemple de com optimitzaries aquest temps?

- En la pregunta 10, no queda del tot clar que volem fer referència a qui té més influència per decidir del total de la duració de la sessió es destini un determinat temps a la pràctica motriu.

Pregunta inicial: Qui creus que té major influència sobre el temps total de pràctica motriu en una sessió

Pregunta corregida: **Del total del temps del temps que consta la sessió d'entrenament** qui creus té major influència per determinar quan d'aquest temps es destinat a temps de pràctica motriu?

- En la pregunta 7 tenim el mateix problema que en la pregunta anterior número 3, ja que s'ha d'especificar millor a quin temps estem fent referència ja que la persona que contesta pot tenir algun error de comprensió:

Dels següents elements, podries dir quins són els que més afecten o **penalitzen** a la totalitat del temps disponible **per a dur a terme la sessió?**

Concretament, dins d'aquesta pregunta, en una de les respostes, no queda del tot clara, ja que em d'especificar que hi ha dos aspectes a tenir en compte, la explicació de la sessió en general (a l'inici) i les indicacions durant el transcurs d'aquesta.

Explicació de la sessió i indicacions dels exercicis

En aquesta pregunta, també em d'especificar que no es poden repetir els valors i que aquests han de ser posats de forma progressiva. L'element que afegiré a la pregunta és el següent:

(Puntuar: 1 més baix a 6 més alt. No es poden repetir valors).

- Ordre de les preguntes: Les preguntes dins l'enquesta han de seguir un ordre per evitar no fer servir algunes preguntes que poden induir a una reacció estereotipada de les següents preguntes

Ordre inicial: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Ordre correcte:1-2-3-5-4-6-9-10-7-8

Resultats de la validació enquesta entrenadors:

A partir de la taula que hem elaborat en la pagina següent podem veure que hi ha alguns aspectes d'algunes preguntes que tenen que ser modificats:

- En la pregunta 1 per raons de privacitat dels enquestats no podem mostrar el seu nom, per això només em d'incloure les inicials:

Quin és el teu nom? (posar només les inicials)

- En la pregunta 5, és té que especificar més concretament des de quin moment ens estem referint a la pregunta i al tractar-se de l'àmbit de rendiment pot haver més d'una persona encarregada de dur la sessió d'entrenament per això inclourem també a la figura del preparador físic, d'aquesta manera la pregunta quedaria així:

Actualment, quant temps portes exercint com a entrenador o preparador físic?

- En la pregunta numero 5, falta especificar l'objecte concret sobre el qual es pregunta per no induir a l'error. Per això la pregunta correctament redactada queda de la següent manera:

Els ingressos que perceps per a la teva activitat laboral com a entrenador o preparador físic són els teus ingressos principals?

- En la pregunta número 6 a l'igual que en les anteriors falta especificar un element. En aquest cast s'ha d'especificar a quin temps concret fem referència:

Creus que és important optimitzar el temps disponible en les sessions d'entrenament per oferir el màxim temps de pràctica motriu possible?

Cal una segona part de la pregunta per argumentar la resposta escollida. Aquesta segona part és: En cas afirmatiu, podries posar un exemple de com optimitzaries aquest temps?

- En la pregunta 10, no queda del tot clar que volem fer referència a qui té més influència per decidir del total de la duració de la sessió es destini un determinat temps a la pràctica motriu.

Pregunta inicial: Qui creus que té major influència sobre el temps total de pràctica motriu en una sessió

Pregunta corregida: **Del total del temps disponible per l'entrenament** qui creus té major influència per determinar quan d'aquest temps es destinat a temps de pràctica motriu?

- En la pregunta 7 tenim el mateix problema que en la pregunta anterior número 3, ja que s'ha d'especificar millor a quin temps estem fent referència ja que la persona que contesta pot tenir algun error de comprensió:

Dels següents elements, podries dir quins són els que més afecten o **penalitzen** a la totalitat del temps disponible **per a dur a terme la sessió?**

Concretament, dins d'aquesta pregunta, en una de les respostes, no queda del tot clara, ja que em d'especificar que hi ha dos aspectes a tenir en compte, la explicació de la sessió en general (a l'inici) i les indicacions durant el transcurs d'aquesta.

*Explicació **de la sessió d'entrenament** i indicacions dels exercicis*

En aquesta pregunta, també em d'especificar que no es poden repetir els valors i que aquests han de ser posats de forma progressiva. L'element que afegiré a la pregunta és el següent:

(Puntuar: 1 més baix a 6 més alt. No es poden repetir valors).

- Ordre de les preguntes: Les preguntes dins l'enquesta han de seguir un ordre per evitar no fer servir algunes preguntes que poden induir a una reacció estereotipada de les següents preguntes

Ordre inicial: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Ordre correcte: 1-2-3-5-4-6-9-10-7-

Annex 2: Qüestionari docents

Qüestionari dels docents:

1. Quin és el teu nom (posar només inicials)?

3. Quin és el teu centre de treball?

4. De quina/es matèries ets professor?

- _____
- _____
- _____
- _____

5. Actualment, quant temps portes exercint com a docent?

<1

2- 4

5-10

11-20

>20

6. Els ingressos que perceps per a la teva activitat laboral com a docent són els teus ingressos principals?

SI

NO

7. Creus que és important optimitzar el temps disponible en les sessions de classe per oferir a l'alumne el màxim temps de pràctica motriu possible?

SI

NO

En cas afirmatiu, podries posar un exemple de com optimitzaries aquest temps?

8. Amb quanta estona d'antelació (expressat en minuts) sols arribar normalment abans de l'inici de les sessions?

0'

1-5'

5-10'

10-20'

>20'

9. Del total del temps del temps que consta la sessió, qui creus que té major influència per determinar quant d'aquest temps és destinat a temps de pràctica motriu?

Alumnes

Professors

Ambdós per igual

10. Dels següents elements, podries dir quins són els que més influeixen a la totalitat del temps disponible per a dur a terme la sessió?
(puntuar: 1 més baix a 6 més alt. No es poden repetir valors)

Desplaçar-se fins a la instal·lació on es desenvolupa la sessió _____

Canviar-se de roba o posar-se la indumentària adequada _____

Organitzar la disposició del material necessari per a la sessió _____

Explicació de la sessió i indicacions dels exercicis _____

Temps de pausa o espera durant i entre els exercicis _____

Organització de grups _____

Podries proposar algun element més que no s'ha considerat ?

11. Utilitzes recursos per optimitzar o aprofitar al màxim el temps de pràctica en les teves sessions?

SI

NO

En cas afirmatiu, quins recursos utilitzes?

Annex 3: Qüestionari entrenadors

Qüestionari dels entrenadors

1. Quin és el teu nom?

2. Quin és el club on entrenes?

3. A quina categoria entrenes?

- _____

- _____

4. Actualment, quant temps portes exercint com a entrenador o preparador físic?

<1

2- 4

5-10

11-20

>20

5. Els ingressos que perceps per a la teva activitat laboral com a entrenador o preparador físic són els teus ingressos principals?

SI

NO

6. Creus que és important optimitzar el temps disponible en les sessions d'entrenament per oferir el màxim temps de pràctica motriu possible?

SI

NO

En cas afirmatiu, podries posar un exemple de com optimitzaries aquest temps?

7. Amb quanta estona d'antelació (expressat en minuts) arribes abans de l'inici dels entrenaments?

0'

1-5'

5-10'

10-20'

>20'

8. Del total del temps que consta la sessió d'entrenament, qui creus que té major influència per determinar quant d'aquest temps és destinat a temps de pràctica motriu?

Jugadors

Entrenadors

Ambdós per igual

9. Dels següents elements, podries dir quins són els que més afecten o penalitzen a la totalitat del temps disponible per a dur a terme la l'entrenament?

(puntuar: 1 més baix a 6 més alt .No es poden repetir valors)

Desplaçar-se fins a la instal·lació on es desenvolupa l'entrenament ____

Canviar-se de roba o posar-se la indumentària adequada ____

Organitzar la disposició del material necessari per l'entrenament ____

Explicació de la sessió i indicacions dels exercicis ____

Temps de pausa o espera durant i entre els exercicis ____

Organització de grups ____

Podries proposar algun element més que no s'ha considerat ?

10-Utilitzes recursos per optimitzar o aprofitar al màxim el temps de pràctica en les teves sessions d'entrenament?

SI

NO

En cas afirmatiu, quins recursos utilitzes?

Annex 4: Observacions de les sessions

Àmbit educatiu			
Nº Sessions totals	7		
Professor	Assignatura	Sessions	Data
RP	Salvament i Bàsquet	2	Dilluns 26-01-2015 Dimecres 28-01-2015
JB	Pàdel	1	Dijous 22-01-2015
JS	Voleibol	1	Divendres 06-02-2015
AA	Pàdel i salvament	2	Dijous 29-01-2015 Dijous 05-02-2015
Àmbit de rendiment			
Nº Sessions totals	5		
Entrenador	Equip/Categoria	Sessions	Data
AAL OSA	Juvenil A nacional	1	Dimecres 11-13-2015
RGG	Juvenil C preferent	1	Divendres 13-03-2015
NDP	Cadet A preferent	1	Divendres 27-03-2015
OB	Cadet B preferent	1	Divendres 06-03-2015
R	Infantil A divisió honor	1	Divendres 13-03-2015

Llegenda:

	Espera per entrar a la instal·lació
	Desplaçament de l'entrada a la instal·lació
	Temps de vestuari
	Formació de grups i desplaçament a les pistes
	Desplaçament següent classe
	Alumnes arriben tard
	Explicació inicial de l'exercici
	Explicacions i indicacions dels exercicis
	Organització i distribució del material (muntatge)
	Descansos entre exercicis
	Pauses o estones aturades dins de l'exercici
	Elements particulars de la sessió
	Temps sense especificar

ÀMBIT EDUCATIU

CONTEXT	Observador	Albert Ametller			Professor	JB
	Data i hora	22-01-2015 Dijous-11:30 a 13:10			Assignatura	Pàdel
	Nº alumnes	21	Centre	IES CAR (CFGs)	Espai	L'espai són 6 pistes de pàdel tancades i separades entre elles. No hi ha altres persones alienes al cicle superior que ocupin la instal·lació. Hi ha dos vestuaris. Desplaçament en cotxe.
Temps per analitzar		Valoració quantitativa			Valoració qualitativa	
Temps de programa		Temps fixat			El temps disponible per a dur a terme la sessió segons el que marca el programa és de 1hora i 40 minuts.	
		Total: 0'		100 minuts		
Temps útil		3'25"	2'05"	3'	La instal·lació és externa al centre i el desplaçament és en cotxe després del pati pel que els alumnes van per lliure i arriben a hores diferents. Aquests s'esperen al pàrking a que arribin tots i llavors entren. Un cop arriben no utilitzen el vestidor i deixen les bosses al terra entre les	
		V	DI	ES		
		Total:				

	8'30"	91'30"				<p>pistes. Els alumnes arriben canviats però han d'agafar la indumentària adequada. Hi ha 2 minuts de desplaçament des de l'entrada del centre fins les pistes on té lloc la sessió. Acaba en moment en que l'últim alumne arriba i el professor pot començar la classe.</p> <p>S'esperen 3 minuts justos fins que la gent va arribant per entrar a la instal·lació.</p>
Temps disponible per a la pràctica	7'53"	9'15"	3'35"	6'15"	<p>Els primers alumnes recullen el material al passar per recepció (pilotes i cons). Els alumnes en l'explicació inicial es reuneixen dins la pista central (és una rutina) on escolten l'explicació del a sessió completa així com els seus continguts. Els alumnes no tenen cap informació prèvia a la inicial. Els 3' corresponen a deixar les pilotes a cada camp, cosa que es podria fer amb antelació. Els alumnes tarden 6' a fer els grups i distribuir-se per les pistes. Els 17' corresponen a la suma de les explicacions dels exercicis. Per acabar al final els alumnes recullen material de forma no organitzada i han de portar les pilotes al cubell i anar a la pista inicial on es farà el feedback.</p>	
	EX	IE	M	D		
	Total		64'32"			
	26,58"					
Temps de compromís motor	9'				<p>No es preveuen descansos en els exercicis el que fa que la gent se'ls prengui pel seu compte i els exercicis estiguin constantment en interrupció si el professor no esta atent mirant. S'organitzen les pistes de forma correcte de manera que hi ha 4 alumnes per pista i sempre estan participant, mai estan aturats. L'escalfament està relacionat amb</p>	
	P					
	Total:					

	7'	55'32"	els objectius de sessió
Temps empleat en la tasca	26,38"		Els darrers 30 minuts són situació de partit però no tenen cap consigna l'únic objectiu es jugar per tant no estan relacionats amb els objectius de sessió. Durant l'explicació inicial o durant aquests 30' no es dona cap indicació en referència a l'objectiu de sessió (element tècnic del drive) per això no es pot relacionar amb els objectius de sessió ja que depèn de cada alumne.
	Total:	28'06"	
	26,38'		
<p>Observacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'explicació inicial el que es podria fer és que els alumnes se la mirin a casa ja que el major temps d'explicació és sobre elements tècnics i tàctics i no de la sessió. D'aquesta manera es redueix molt més el temps. Per assegurar-se que els alumnes ho han mirat es pot aleatòriament cada dia fer explicar alguna cosa als alumnes o fer que responguin alguna pregunta - No hi ha cap penalització per aquells alumnes que arriben tard ja que es passa llista un cop estan tots i per tant ja no es poden posar retards - No hi ha rutines d'organització del material al finalitzar la sessió el que fa que els alumnes vagin perduts de qui recull el material i on l'han de portar (no hi ha un lloc fixa on deixar-lo així cada dia pot ser diferent i es perd temps buscant-lo). - A l'haver dos professors per controlar el grup els alumnes estan sempre més predisposats ja que reben més feedbacks i els docents els animen més. - Professors no tenen la sessió estructurada ni correctament emmarcada en una UD, improvisen part d'aquesta sessió així com els temps de treball. - Al ser la primera sessió de pàdel explicacions bastant llargues (sobretot la inicial). 			

Propostes de millora:

- Establir rutines d'organització del material a l'inici i final de la sessió
- Explicació inicial de tot de cop potser dispersa a l'alumne
- Multes càstig/penalitzacions per arribar tard quan depèn dels alumnes→Fer alguna cosa que els agradi abans d'iniciar la sessió per afavorir que arribin a la hora.

CONTEXT	Observador	Albert Ametller				Professor	RP
	Data i hora	26-01-2015 Dilluns				Assignatura	Salvament
	Nº alumnes	12	Centre	IES CAR (CFGs)		Espai	Piscina climatitzada amb exclusiva disposició dels alumnes del cicle superior. La piscina es troba a 4 minuts a peu de l'entrada del centre. Hi ha dos vestuaris, masculí i femení.
Temps per analitzar		Valoració quantitativa				Valoració qualitativa	
Temps de programa		Temps fixat				El temps disponible per a dur a terme la sessió segons el que marca el programa és de 1 hora i 40 minuts	
		Total: 0'		100'			
Temps útil		7' 0"	1'05" ES	4'52" V	15' DSC	3'20" DI	És primera hora i els alumnes arriben des de casa pel que no tenen interrupció de ninguna activitat abans. La instal·lació es troba a 3 minuts a peu de l'entrada al centre (Hall principal). Els alumnes esperen al hall principal i no a la piscina on té lloc directament l'activitat. 5 minuts abans de començar l'activitat el professor arriba a la instal·lació i encara ha de passar per la sala de professors pel que els alumnes arriben a la instal·lació 3 minuts després que la classe hagués de començar. Un cop allà s'han de canviar ja que requereix posar-se el banyador. No poden utilitzar els vestuaris fins que no arriba el professor. Els alumnes surten poc a poc del vestuari i no es posa cap temps límit ni es controla que
		Total: 31'17"			68,43'		

			<p>surtin amb un determinat temps.</p> <p>La classe acaba 15 minuts abans ja que a les 09:40 s'inicia la següent classe i es tenen que canviar, dutxar i anar fins al pavelló (3' caminant).</p>
Temps disponible per a la pràctica	6'38" EI	9'20" IE	<p>El material es troba a la instal·lació ja que el professor amb previsió l'ha portant amb anterioritat. Tot i això requereix un cert temps treure'l ja que són bastants elements per una persona sola. Els alumnes a l'arribar no tenen cap tipus d'informació prèvia el que requereix d'una explicació inicial bastant llarga. El professor acompanya les explicacions de demostracions el que facilita la comprensió. Organització molt correcte dels alumnes per parelles així sempre hi ha participació sense necessitats de cues ni esperes. El professor utilitza el temps de pràctica dels alumnes per donar indicacions i correccions.</p> <p>No es preveuen descansos durant la sessió. No es requereix muntatge de material per a la sessió ja que és a la piscina. No hi ha feedback al final de la sessió.</p>
	Total: 10'58"	52'45"	
Temps de compromís motor	4,30" DE	8,22 P	<p>El professor utilitza un recurs que consisteix en que fins que l'últim alumne no entra dins l'aigua no es comença a comptabilitzar el temps d'escalfament el que fa que tots entreni ràpid ja que sinó els que han entrat tenen un conflicte amb els que estan per entrar.</p> <p>Actitud del professor no fomenta participació, no anima als alumnes només dona feedbacks amb caràcter correctiu.</p>
	Total: 12,52"	39'53"	

Tems empleat en la tasca	8'20"	14x20"=2'40"	Es destinen 8' d'escalfament general no relacionat amb els objectius de la sessió
	E	Desplaçaments	
	Total: 11'	28'53"	Hi ha 4' acumulats on la víctima és desplaça al lloc del rescat (aquest temps el professor l'utilitza per donar les indicacions pertinents).
<p>Observacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - És queda al hall del centre i per activitats que requereixen un desplaçament i una indumentària tant específica s'hauria de quedar directament a dita instal·lació i donar lliure accés als vestuaris sense la necessitat d'entrar el professor. - Instal·lacions molt separades que el temps de programa no té en compte i acaba repercutint al temps útil. Perquè no repercuteixi tant en aquesta sessió és pot parlar amb el professor següent escurçar una mica les dues classes així no només té el problema la classe de salvament. - Bona acció del professor de donar iniciacions en el temps motriu no relacionat amb objectius que els serveix a la vegada de recuperació. - Molt bona pràctica el fet de a l'inici de setmana tenir el material preparat a la instal·lació (no només físicament sinó preparat en la mesura del possible). - A la fitxa de sessió no apareixen els temps de treball dels diferents exercicis. - Els alumnes lesionats no actuen de cap manera. - Professor aprofita que els alumnes estan canviant-se al vestuari per situar el material. 			

CONTEXT	Observador	Albert Ametller			Professor	RP
	Data i hora	28-01-2015 Dimecres 11:30-13:10			Assignatura	Bàsquet
	Nº alumnes		Centre	IES CAR (CFGS)	Espai	Pista de bàsquet sencera sense cap més grup d'alumnes. Material a la mateixa pista i accés fàcil al ser al mig de les instal·lacions del CAR.
Temps per analitzar		Valoració quantitativa			Valoració qualitativa	
Temps de programa		Temps fixat			El temps disponible per a dur a terme la sessió segons el que marca el programa és de 1hora i 40 minuts	
		Total: 0'		100'		
Temps útil		4'15"	11'	1'	Instal·lació al costat del Bar d'on venen els alumnes ja que és l'hora d'esbarjo. Els alumnes venen canviats i són puntuals degut a que hi ha una primera activitat en que conta la nota. Tot i això la sessió comença 4 minuts més tard.	
		R	DD	V		
		Total:		84'45"	La sessió acaba 12 minut abans ja que s'ha de parlar amb dos alumnes sobre aspectes de la sessió (cada dia es parla amb dos alumnes)	
		14'15"				

Temps disponible per a la pràctica	8'43"	7'25"	4'29"	9'30"	<p>Professor arriba just a l'hora que s'inicia la sessió, i ha d'obrir l'armari del material i disposar-lo per l'espai. HI ha un problema amb la clau i s'ha de tornar a la sala de professors.</p> <p>No hi ha cap informació prèvia de la sessió (ni pel campus virtual ni visual a la mateixa sessió, els alumnes venen desinformat). Explicació inicial de que es farà durant la sessió. Es perd bastant temps en organitzar als alumnes per donar indicacions dels exercicis al llarg de la sessió. El professor mai atura les sessions per donar feedbacks o correccions, els dona en moments puntuals de cada alumne per no interrompre la classe.</p>
	M	EX	Feedback	IE	
	Total:				
	31'07"		64'38"		
Temps de compromís motor	6'27"		2,20"		<p>Actitud molt passiva del professor durant aquest temps (tant a nivell correctiu com a nivell d'increment de la participació de l'alumnat. En alguns exercicis es formen cues que fan que els alumnes estiguin algun temps parats esperant el seu torn per participar, tot i tenir una pista sencera per 12 alumnes.</p> <p>En un descans es deixa anar als alumnes a veure aigua (però alguns van de forma alternada durant la sessió).</p>
	P	Aigua			
	Total:				
	8'47"		46'09"		

Temps empleat en la tasca	5'44"		Temps d'escalfament no relacionat amb els objectius de sessió. La resta d'activitats sí es troben dins dels objectius de sessió
	Total:		
	5'44"	41'25"	
Observacions:	<ul style="list-style-type: none"> - El professor no té anotada la formació dels grups d'alumnes sinó que això és improvisat. - Alumnes lesionats no participen en la sessió de cap manera, simplement l'observen. - La instal·lació no es utilitzarà per ningú la hora abans i el professor tampoc té classe, el que hauria de significar una possible preparació del material així com l'entorn al que va destinat. 		

CONTEXT	Observador	Albert Ametller			Professor	AA
	Data i hora	29-01-2015 Dijous			Assignatura	Pàdel
	Nº alumnes		Centre	IES CAR (CFGs)	Espai	L'espai són 6 pistes de pàdel tancades i separades entre elles. No hi ha altres persones alienes al cicle superior que ocupin la instal·lació. Hi ha dos vestuaris. Desplaçament en cotxe.
Temps per analitzar		Valoració quantitativa			Valoració qualitativa	
Temps de programa		Temps fixat			El temps disponible per a dur a terme la sessió segons el que marca el programa és de 1 hora i 40 minuts	
		Total: 0'	100 minuts			
Temps útil		4'45"	2'05"	2'	El professor anima als alumnes a entrar a la instal·lació, canviar-se ràpidament els que ho necessitin i que estiguin preparats a la pista central, com és de costum. El mateix professor entra el primer i recull el material necessari per a fer la sessió. Alguns alumnes arriben tard i el professor no pren mesures (no poden arribar tard ja que venen de mitja hora d'esbarjo). Hi ha alumnes molt motivats i d'altres poc motivats per fer l'activitat del pàdel.	
		V	ES	DI		
		Total:				
		8'50"	91'10"			

Temps disponible per a la pràctica	7'21"	3'20" D	4'45" M	4'45" IE	1'40" F	Es perd un cert temps en l'organització dels grups ja que s'han de fer totes les parelles al moment i ubicar-los a les pistes. També, és perd temps dipositant posteriorment el material necessari a cada pista. Organització per parelles i 4 alumnes per pista permet no fer cues i una continuïtat motriu en els exercicis. Transicions lentes de les explicacions dels exercicis a l'activitat.
	Total	22,51"			69'21"	
Temps de compromís motor	7'22" P					El professor es desplaça per tot l'espai donant feedback als alumnes i fomentant la participació d'aquests. El desplaçament del professor és contant.
	Total:	5'22"			61'59"	
Temps empleat en la tasca	28,20'					Escalfament relacionat amb els objectius de sessió i totes les tasques degudament plantejades amb uns objectius i continguts concrets. Per contra els darrers 30 minuts de la sessió són de competició, però tot i treballar els objectius de sessió no s'especifica cap consigna específica
	Total:	28,20'			30'19"	

per potenciar-ho.

Observacions:

- Instal·lació molt gran i oberta. El professor no pot estar a tots els llocs pel que és molt encertat explicar tots els exercicis a l'inici per després només tenir que cridar canvi a exercici "X" i tots sabran que tenen que fer sense necessitat d'aturar-se a l'explicació del professor.
- Hi ha una rutina establerta mitjançant la qual els alumnes es reuneixen tots sempre a la pista central per a les explicacions principals així com el feedback.
- Hi ha mínim dos professors per a fer aquesta activitat
- Sessió molt completa a nivell didàctic i molt ben construïda. Apareixen els temps de cada exercici tot i que no es preveuen pauses ni que fer durant aquestes.
- Els alumnes lesionats ajuden al professor a donar feedbacks i controla als alumnes (també la seva participació).
- El professor es desplaça molt més per les pistes on la motivació és més baixa per evitar que baixi l'activitat a l'haver les pistes aïllades sense control constant.

CONTEXT	Observador	Albert Ametller			Professor	AA
	Data i hora	05-02-2015 Dijous			Assignatura	Salvament
	Nº alumnes	11+1 alumnes	Centre	IES CAR (CFGs)	Espai	Piscina olímpica de salts. Ús exclusiu per als alumnes de cicle superior
Temps per analitzar		Valoració quantitativa			Valoració qualitativa	
Temps de programa		Temps fixat			El temps disponible per a dur a terme la sessió segons el que marca el programa és de 1 hora i 40 minuts.	
		Total: 0'		100'		
Temps útil		05'25"	5'01"	13'	4'	El professor arribar a l'hora d'iniciar la classe al centre i encara s'ha de desplaçar fins a la piscina i fer entrar als alumnes que esperen fora d'aquesta (sense professor no es pot accedir als vestuaris ja que hi ha un vigilant que no deixa fer-ho). La sessió acaba 13 minuts abans 9:30 per donar temps als alumnes a poder anar a la següent classe després de dutxar-se i canviar-se.
		DI	V	DSC	ES	
		Total: 24'26"		73'34"		

Temps disponible per a la pràctica	14,28" EI	5'04" CP	7'51" IE	<p>Explicacions molt prolongades, sobretot l'explicació inicial degut a que s'explica tot el contingut de la sessió al principi.</p> <p>En un moment de la sessió, hi ha un canvi de piscina per saltadors Búlgars que necessiten la instal·lació.</p>
	Total: 27'28"		46'06"	
Temps de compromís motor	3,40" DE	3'55" P		<p>Professor molt actiu, el que facilita que hi hagi un augment de la participació de l'alumnat. El professor es desplaça per tot l'espai. No hi ha agrupaments que requereixin files el proporciona una major activitat motriu de l'alumnat. La majoria de descansos serveixen per realitzar les explicacions dels futurs exercici a realitzar dins la sessió.</p>
	Total: 6'55"		39'06"	
Temps empleat en la tasca	7'15" E			<p>Escalfament de 7' 15" no relacionat amb els objectius de sessió (rutina de sempre). Escalfament general</p>
	Total: 7'15"		31'51"	

Observacions:

-El professor porta la sessió escrita en un paper amb els diferents exercicis tot i que en aquest no apareixen la duració o repetició en cada un d'aquests.

-No es preveuen els descansos en la sessió, el que fa que els alumnes es prenguin aquests descansos per el seu compte o també s'aprofitin les explicacions i indicacions per fer-ho.

-El professor no preveu cap acció per als lesionats, els quals només miren la sessió

CONTEXT	Observador	Albert Ametller			Professor	JS
	Data i hora	06-02-2015 Divendres			Assignatura	Voleibol
	Nº alumnes	21	Centre	IES CAR (CFGS)	Espai	Pavelló amb una pista de bàsquet sencera. S'utilitza de canasta a canasta verticalment per fer la xarxa de voleibol.
Temps per analitzar		Valoració quantitativa			Valoració qualitativa	
Temps de programa		Temps fixat			El temps disponible per a dur a terme la sessió segons el que marca el programa és de 1hora i 40 minuts.	
		Total: 0'	80'			
Temps útil		11'25"	11'00"	4'	La professora arriba abans que els alumnes a classe. Els alumnes arriben canviats ja que venen de casa (entren a segona hora), però alguns no venen canviats el que relentitza l'inici de la classe ja que no hi ha possibilitat d'utilitzar vestuari en aquesta pista. Els alumnes de la classe anterior parlen amb els que venen ara de nou el que condiciona l'inici ja que es formen molts grups i converses paral·leles. També entre professors.	
		v	DSC	DI		
		Total:	54'35"			
		26'25"				

Temps disponible per a la pràctica	9'49"	3'20"	6'06"	<p>El material així com l'acondicionament de l'espai està preparat abans d'iniciar la sessió ja que la professora amb un grup d'alumnes ho han disposat (la resta va arribant i es canvia poc a poc)</p> <p>Per tal de captar l'atenció en les explicacions i agrupar als alumnes, la professora xiula fort amb les mans. Mentrestant es col·loca el material per alguns exercicis els alumnes es troben en posició d'espera. La professora realitza explicacions molt llargues entre exercicis el que fa que no hi hagi una certa continuïtat en la sessió. S'utilitza el recurs per part del docent d'explicar la tasca a un grup mentrestant l'altre practica així hi ha menys alumnes i s'arriba millor a tots.</p> <p>A nivell d'organització de material en alguns moments de la sessió la professora aprofita el desplaçament per tot l'espai per controlar tota la classe per anar col·locant el material de l'exercici següent.</p>
	EI	D	IE	
	Total:			
	16'09"		36'20"	
Temps de compromís motor	6'20"			<p>Professora amb una actitud molt activa que anima molt als alumnes desplaçant-se per tot l'espai, això fa que cap alumne pugui parar ja que la professora o veuria i li comentaria alguna cosa.</p>
	P			
	Total:			
	6'20"		30'00"	

Temps empleat en la tasca	1'44"		L'escalfament es genèric pel que no es relaciona amb els objectius de la sessió. La part final si és relaciona amb els objectius de la sessió degut a l'element tàctic però s'especifiquen normes o consignes per potenciar-los.
	Total:	29'16"	
	1,44'		
	<p>Observacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es perd temps amb els alumnes esperant a que es col·loqui el material pel següent exercici. Aquest material es pot anar posant a la vegada que recorres tota la classe per observar i parlar amb els alumnes. - Es realitzen grups per fer situacions de partits de manera que uns esperen mentrestant els companys juguen per així guanyar més espai. La meitat del temps de l'exercici no actuen aquests alumnes (ni tant sol realitzant funcions arbitrals). - No hi ha cap mena d'atenció als lesionats, d'aquesta manera el treball d'aquests durant la sessió es nul. - S'aprofita de forma correcta tot l'espai i es realitzen grups parells per donar la màxima participació de l'alumnat en cada un dels exercicis proposats. - Els alumnes se'n van de la sessió abans de l'hora marcada per al programa sense cap motiu acadèmic (després toca l'hora de l'esbarjo). - La professora fa servir la mateixa programació d'anys anteriors. - Ens trobem que els alumnes no utilitzen els vestuaris i per tant deixen totes les coses i es canvien de roba al lateral de la mateixa pista. Coincideixen així els alumnes de la classe anterior amb els de la següent, el que fa perdre molt de temps ja que s'han de canviar dues classes en un espai molt reduït i els alumnes van parlant i distraient-se tota l'estona. L'ideal en aquests casos es obligar a utilitzar els vestuaris o sinó diferenciar dos zones per no coincidir. 		

ÀMBIT RENDIMENT

CONTEXT	Observador	Albert Ametller		Entrenador	OB
	Data i hora	06-03-2015 Divendres-18:45-19:45		Equip	Cadet B
	Nº jugadors		Club CE Europa	Espai	L'espai disponible es mig camp de futbol. Durant la primera mitja hora es disposa 1/8 part del camp ja que hi ha altres equips entrenant.
Temps per analitzar		Valoració quantitativa		Valoració qualitativa	
Temps de programa		Temps fixat		El temps disponible per a dur a terme la sessió segons el que marca el programa és de 1hora.	
		Total: 0'	60'		
Temps útil		0'		Els jugadors arriben entre 40 i 19 minuts abans (primer jugador arriba a les 18:05 i el darrer a les 18:26 quan tot l'equip es troba ja al camp). Els jugadors arriben per lliure i van al seu vestuari habitual directament a canviar-se. A les 18:30 els jugadors surten al camp i estan llestos per començar l'entrenament.	
		Total: 0'	60'		
				Un cop acabada la sessió, els jugadors recullen el material i estiren en	

			una zona del camp en concret rebent les indicacions i feedbacks de l'entrenador.	
Temps disponible per a la pràctica	4'42" EX	4'48" IE	4'12" M	El material és desplaçat per uns determinats jugadors (encarregats del material) abans de l'inici de la sessió. L'entrenador col·loca el material abans de començar la sessió (material de l'escalfament perquè l'espai és utilitzat per un altre equip). Mentrestant els jugadors realitzen l'escalfament aprofita per posar el material del següent exercici (ajudat per el segon entrenador). L'entrenador per agrupar a tots els jugadors per explicacions o per iniciar un exercici fa que tots s'hagin de xocar les mans entre ells, d'aquesta manera els té agrupats i predisposats. Durant l'explicació dels exercicis l'entrenador especifica quins seran els grups de treball i com serà la seva rotació.
	Total: 13'42"	46'18"		
Temps de compromís motor	6'30" D	2'38" p		Tots els descansos que hi ha durant la sessió el professor indica quin serà el seu objectiu i la seva duració.
	Total: 8'58"	37'20"		Es realitzen situacions on un equip no participa de forma directa (ja que és un partit de dos equips). Però aquest tercer per no estar aturat sense fer res actua de recolzament des de fora del camp participant així dins de l'exercici.

Temps empleat en la tasca	37'20"		Tota la sessió relacionada amb els objectius (només escalfament general està fora dels objectius, però per això es treballat abans de l'inici d'aquesta en un espai habilitat).
	Total:	37'20"	
<p>Observacions:</p> <p>-L'entrenador té la sessió en paper de manera visual i molt bé estructurada: En aquesta sessió es preveu la duració i repetició de cada exercici, així com els descansos entre exercicis i dins dels mateixos.</p> <p>-L'entrenador parla amb l'entrenador d'abans per veure quin material pot aprofitar i saber quin espai estarà disponible per poder iniciar abans la sessió.</p> <p>-Les pauses durant els exercicis són aprofitades per realitzar determinades accions prèviament establertes:</p> <p>Durant l'exercici: Les pauses són aprofitades per l'entrenador per donar feedbacks de les actuacions dels jugadors</p> <p>Entre exercicis: Beure aigua, recollir el material, col·locar el material del següent exercici, feedback grupal.</p> <p>L'entrenador es posa amb contacte prèviament a l'entrenament amb els jugadors que no podran assistir o que si poden assistir però requereixen d'alguna adaptació especial (per lesió).</p>			

Explicació de tota la sessió i del primer exercici de la part principal abans de començar la sessió.

No hi ha temps gastat de descans entre exercicis, ja que tots els temps entre exercicis eren destinats a tasques de posar materials, donar feedbacks i beure aigua, així mai entre exercicis descansaven per descansar.

**Com la zona de pràctica es troba situada lluny d'una font, es porten 12 botelles per tal de beure aigua i no perdre temps de desplaçament per això.

CONTEXT	Observador	Albert Ametller		Entrenador	AAL OSA
	Data i hora	11-03-2015 Dimecres-19:30-21:00		Equip	Juvenil A
	Nº jugadors		Club CE Europa	Espai	L'espai és de mig camp de futbol durant tota la sessió
Temps per analitzar		Valoració quantitativa		Valoració qualitativa	
Temps de programa		Temps fixat		El temps disponible per a dur a terme la sessió segons el que marca el programa és de 1hora.	
		Total: 0'	90'		
Temps útil		0'		Els jugadors arriben entre 48 i 6 minuts abans (primer jugador arriba a les 18:42 i el darrer a les 19:24).Els jugadors arriben per lliure i van al seu vestuari habitual directament a canviar-se. Quan arriben al vestuari tots els jugadors tenen la roba preparada així que només se la tenen que posar. Els jugadors arriben alguns molt aviat perquè van a fer un treball previ de gimnàs.	
		Total:			
				Un cop acabada la sessió, els jugadors recullen el material i estiren en una zona del camp en concret rebent les indicacions i feedbacks de	

			<p>l'entrenador ja que un altre equip ha de començar a entrenar.</p> <p>Els jugadors que van sortint al camp abans de l'inici es troben una zona delimitada amb un material específic on poden anar jugant (els hi agrada molt).</p> <p>L'entrenador va entrant constantment al vestuari per recordar als jugadors el temps que queda per començar la sessió.</p>	
Temps disponible per a la pràctica	6'45"	8'42"	3'11"	<p>La instal·lació està ocupada fins la hora d'iniciar la sessió, per això l'entrenador prepara tot el material i el deixa a la bora del camp a on posteriorment anirà col·locat.</p> <p>Entrenador assigna els grups de jugadors de cada exercici durant l'explicació del mateix.</p> <p>Mentrestant els jugadors realitzen l'escalfament, l'entrenador aprofita per col·locar tot el material dels diferents exercicis de la sessió.</p> <p>L'entrenador sempre acompanya les explicacions de demostracions, d'aquesta manera els jugadors poden veure de manera més visual allò que s'explica.</p> <p>Per a les explicacions, l'entrenador sempre demana silenci absolut per tal que no hi hagi interrupcions. Quan algun jugador parla, para d'explicar i es queda mirant aquest jugador.</p>
	EX	IE	M	
	Total: 18'38"		71'22"	

Temps de compromís motor	11'03"	3'35"	<p>A l'haver molts jugadors, l'entrenador realitza un circuit o treball adicional per tal de que els jugadors no estiguin parats després de realitzar l'acció de l'exercici (aquesta acció no és relacionada amb els objectius de la sessió).</p> <p>Es perd bastant de temps en els descansos que són per hidratar-se ja que només hi ha una font i està situada lluny de la zona de pràctica.</p>
	D	P	
	Total:		
	10'38"	57'46"	
Temps empleat en la tasca	7'		<p>Escalfament no està relacionat amb els objectius de la sessió (hi ha dos parts en aquest una general que no està relacionada i una específica que si ho està).</p>
	Total:	50'46"	
	7'		
	<p>Observacions:</p> <p>-L'entrenador col·loca el material de tota la sessió a l'inici d'aquesta. Per a fer això, utilitza un recurs que és col·locar per colors del cons els diferents exercicis que es realitzaran al llarg de la sessió. Després un cop s'acaba un exercici es retira fàcilment el material utilitzat en aquell i així queda el material per al següent.</p> <p>-Hi ha un sistema de multes per si els jugadors arriben tard tenir una penalització. També si hi ha jugadors que han de veure a la fisio, si no arriben abans de 15 minuts abans de començar la sessió no podran ser atesos per aquesta.</p>		

	<p>-Hi ha tres entrenadors, de manera que quan un explica els altres recolzen amb aspectes organitzatius del material o altres tasques.</p> <p>-És una sessió que per el dia de la setmana que ens trobem hi ha un alt contingut de treball donat que es busca un gran impacte per als jugadors.</p>
--	--

CONTEXT	Observador	Albert Ametller		Entrenador	RGG
	Data i hora	13-03-2015 Divendres-16:00-17:30		Equip	Juvenil C
	Nº jugadors		Club CE Europa	Espai	L'espai és de mig camp de futbol durant tota la sessió. Un cop finalitza aquesta es queden continuant amb un espai de 1/8 part del camp aproximadament.
Temps per analitzar		Valoració quantitativa		Valoració qualitativa	
Temps de programa		Temps fixat		El temps disponible per a dur a terme la sessió segons el que marca el programa és de 1 hora i 30 minuts.	
		Total: 0'	90'		
Temps útil		6'38"		Els jugadors surten aproximadament 6 minuts després de l'inici de la sessió del vestuari. Dins d'aquest es troben parlant i canviant-se lentament. Els jugadors que han sortit juguen per lliure amb la pilota.	
		Total: 0'	83'22"		

				<p>arla post entrenament.</p>
Temps disponible per a la pràctica	8'52" EX	9'42" IE	5'24" M	<p>L'entrenador utilitza un recurs per optimitzar el temps d'organització del material que consisteix en donar els pitralls del següent exercici quan encara no ha acabat l'actual.</p> <p>En un moment de la sessió, han de transportar una pesada porteria el que retrasa uns minuts l'inici de l'exercici.</p> <p>Fins que no s'ha recollit tot el material d'un exercici els jugadors no poden veure aigua, d'aquesta manera fomentem que tots participin en la recollida i aquesta sigui el més ràpid possible.</p>
	Total: 25'48"		59'34"	
Temps de compromís motor	7'00" D	2'52" P		<p>Les pauses són aprofitades per fer un treball general (treball abdominal, lumbar, tren superior...).</p> <p>S'utilitzen exercicis que ja són coneguts per als jugadors de manera que ràpidament es poden posar a funcionar.</p> <p>L'actitud de l'entrenador no fomenta la participació, fet que fa que alguns jugadors participin però no de forma significativa.</p>
	Total: 09'52"		49'38"	
Temps empleat en la tasca	5'43"			<p>Escalfament no està relacionat amb els objectius de la sessió (hi ha dos parts en aquest una general que no està relacionada i una específica que</p>
	Total:		44'55"	

	5'43"		<p>si ho està).</p> <p>Un cop acabada la sessió, ens trobem com a treball de tornada a la calma, dos exercicis no relacionat amb els objectius de la sessió, per aquest motiu es realitzen un cop acabada aquesta.</p>
	<p>Observacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es perd bastant de temps amb el transport del material (pitralls, porteries, piques...). L'ideal per aquests casos és, sinó es pot posar tot el material de la sessió de cop, tenir-lo el més a prop possible per posar-lo posteriorment. - L'entrenador durant la sessió, no té molta pressa donat que sempre allarga aquesta uns 25 minuts aproximadament i pot recuperar el temps perdut. - Un aspecte que facilita el dinamisme dels exercicis, és que tots són coneguts per als jugadors ja que s'han realitzat amb anterioritat, només incorporen petites variants. - En moltes ocasions els jugadors si que participen activament en l'exercici però amb la intensitat i interès desitjat. Aquest és un element difícil de poder mesurar ja que no és el mateix participar que participar de forma significativament activa. 		

CONTEXT	Observador	Albert Ametller		Entrenador	RGG
	Data i hora	13-03-2015 Divendres-17:45-18:45		Equip	Infantil A
	Nº jugadors		Club CE Europa	Espai	L'espai és un terç del camp de futbol 11, concretament una de les zones on hi ha l'àrea i la porteria gran.
Temps per analitzar		Valoració quantitativa		Valoració qualitativa	
Temps de programa		Temps fixat		El temps disponible per a dur a terme la sessió segons el que marca el programa és de 1 hora.	
		Total: 0'	60'		
Temps útil		3'38"		L'entrenador arriba 5 minuts abans d'iniciar la sessió i encara s'ha de canviar de roba. La majoria dels jugadors es troben canviats i amb l'arribada de l'entrenador comencen a sortir fora quan aquest els hi obra l'armari del material i poden accedir a les pilotes. Entrenador arriba just de temps ja que ve de la feina.	
		V			
		Total:		Entrenador poc autoritari que no insisteix als jugadors en la puntualitat. Transcorren uns 3 minuts des de l'inici de la sessió fins que surten tots els jugadors al camp i estan llestos per començar.	
		3,38'	56'22"		

Temps disponible per a la pràctica	3'48"	2'40"	6'25"	L'entrenador aprofita el material que deixa l'entrenador anterior (Ja ho tenien prèviament parlat, la porteria gran). Els exercicis són els mateixos que en sessions anteriors pel que les explicacions són molt curtes i no requereixen molt de temps.
	EX	IE	M	
Temps de compromís motor	Total: 12'53"	44'29"		Entrenador bastant passiu que no para els exercicis per donar indicacions, deixa fer als jugadors. Només actua quan hi ha una falta de conducta o hi ha un canvi d'exercici. No hi ha una organització clara en la disposició del material, en cada exercici es desmunta i monta tot de nou.
	4'10"	1'32"	Totes les tasques són de caràcter especial, per tant són situacions de joc on no hi ha cues ni moments d'espera. La majoria de descansos que hi ha a la sessió provenen d'explicacions o de disposició del material. L'actitud de l'entrenador no fomenta la participació, fet que fa que alguns jugadors participin però no de forma significativa.	
D	P			
Total: 05'42"	38'47"			

Tems empleat en la tasca	4'12"		<p>Com l'entrenador no té la sessió prèviament estructurada no podem saber quins són els objectius de sessió i per tant quines tasques estan orientades a aquests i quines no.</p> <p>De totes formes, hi ha una primera tasca que forma part d'una rutina i al ser de caràcter general podem dir que no te res a veure amb els objectius de sessió</p>
	Total:	34'37"	
	4'12"		
	<p>Observacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La figura de l'entrenador és un element important per als jugadors a l'hora de començar la sessió. En el moment que aquest arriba els jugadors comencen a sortir del vestuari. També, amb l'arribada de l'entrenador els jugadors saben que els queda poc temps perquè comenci la sessió. - Es perd bastant temps en tasques organitzatives de material així com el temps de canviar-se. Per contra, no hi ha pràcticament descansos i les explicacions són molt curtes. - Molt pocs jugadors, el que facilita la comprensió de les explicacions i el control del grup. No es formen files degut a aquest mateix motiu. - L'entrenador no porta la sessió impresa (i segurament no realitzada prèviament). No es preveuen descansos, pauses ni repeticions en els exercicis de la sessió. 		

CONTEXT	Observador	Albert Ametller		Entrenador	NDP
	Data i hora	27-03-2015 Divendres-18:45-19:45		Equip	Cadet B
	Nº jugadors		Club CE Europa	Espai	L'espai disponible es mig camp de futbol. Durant el temps previ a la sessió es disposa de 1/6 part del camp. Després a la part final una zona de 15x15 metres aproximadament.
Temps per analitzar		Valoració quantitativa		Valoració qualitativa	
Temps de programa		Temps fixat		El temps disponible per a dur a terme la sessió segons el que marca el programa és de 1hora.	
		Total: 0'	60'		
Temps útil		0'		Tots els jugadors arriben com a mínim 45 minuts abans de l'inici de l'entrenament (ja que a les 18:00 realitzen sessió de vídeo). A les 18:20 quan falten 10 minuts per sortir al camp l'entrenador els dona les indicacions prèvies de tota la sessió. A les 18:30 tots els jugadors surten al camp per realitzar la primera part de la sessió (aquesta la prepara el segon entrenador mentrestant l'entrenador realitza la sessió de vídeo i explicació inicial) De 18:30 a 18:45 es realitza l'escalfament general i específic de la	
		Total: 0'	60'		

			<p>sessió. Mentrestant l'entrenador controla l'exercici el segon entrenador col·loca el material de la part principal un cop l'equip anterior abandona l'espai.</p> <p>Un cop acabada la sessió, els jugadors recullen el material i estiren en una zona del camp en concret rebent les indicacions i feedbacks de l'entrenador.</p>	
Temps disponible per a la pràctica	2'39" EX	8'21" IE	2'58" M	<p>Hi ha tres jugadors encarregats dels material (transport al camp i posterior recollida al finalitzar la sessió).</p> <p>Es designen en cada exercici uns jugadors encarregats de muntar el següent exercici (baixar porteria) mentrestant uns altres són els encarregats de recollir el material.</p> <p>Les explicacions dels exercicis són molt breus ja que als jugadors ja se'ls ha explicat prèviament abans de sortir al camp.</p> <p>L'entrenador és molt experimentat i molt detallista, el que fa que constantment estigui interrompent els exercicis per donar indicacions.</p>
	Total: 13'58"		46'02"	
Temps de compromís motor	3'40" D	1'52" P	<p>L'entrenador porta el compte dels resultats de cada un dels exercicis per a cada jugador així fomenta la participació significativa dels jugadors.</p> <p>Hi ha poc temps de pauses, ja que s'aprofita com a temps de descans</p>	
	Total:			

	5'42"	40'16"	per als jugadors les nombroses indicacions que dona l'entrenador als seus jugadors.
Temps empleat en la tasca	0'		Tota la sessió relacionada amb els objectius (només escalfament general està fora dels objectius, però per això es treballat abans de l'inici d'aquesta en un espai habilitat).
	Total:	40'16"	
	39'16"		
<p>Observacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'entrenador té la sessió en paper de manera visual i molt bé estructurada: En aquesta sessió es preveu la duració i repetició de cada exercici, així com els descansos entre exercicis i dins dels mateixos. -Hi ha establertes unes certes rutines: L'entrenador arriba amb moltíssima puntualitat i deixa tot el material necessari davant el vestuari perquè els jugadors el treguin al camp. -L'entrenador parla amb els entrenadors d'abans per saber quin treball faran i saber així quin dels tres grups que hi ha al camp li poden deixar una zona per poder iniciar abans la sessió. -Entrenador té una graella on anota després de cada exercici quins jugadors han sigut els guanyadors i així porta la compta global (en les 			

situacions de partit reduït). Després es premia a aquests jugadors, el que fomenta la participació en els exercicis per part de tothom.

-L'entrenador té assignada l'agrupació d'alumnes en cada una dels exercicis i aquesta es nombrada durant l'explicació així com va cada un d'aquests.

-S'especifica el material i aquest és comunicat el dia abans als alumnes encarregats aquella setmana. D'aquesta manera si el professor no pot venir amb molta antelació o hi ha algun imprevist els alumnes ja saben que és el que tenen que preparar i on ho tenen que treure.

-Entrenador posa indicacions de la sessió dins del vestuari perquè els jugadors puguin anar veient-les mentrestant es van canviant.

-Apareixen moltes indicacions i interrupcions per part de l'entrenador per:

1-Entrenador molt experimentat

2-Darrer entrenament abans del partit

3-Mala dinàmica de resultats

SESSIÓ FINAL

CONTEXT	Observador	Albert Ametller			Professor	JB
	Data i hora	06-05-2015 Dijous-11:30 a 12:45			Assignatura	Educació física
	Nº alumnes	23	Centre	IES CAR (CFGM)	Espai	L'espai és una pista situada al centre del complex esportiu que forma el CAR. És una pista coberta del tamany d'una reglamentària de bàsquet o futbol sala.
Temps per analitzar		Valoració quantitativa			Valoració qualitativa	
Temps de programa		Temps fixat			El temps disponible per a dur a terme la sessió segons el que marca el programa és de 1hora i 15 minuts. És així ja que aquest mateix dia posteriorment hi ha jornades de treball amb centres de discapacitats i l'horari dista una mica de l'habitual.	
		Total: 0'		75 minuts		
Temps útil		53"	32"	4'51"	Els Alumnes venen canviats i tenen una zona on deixar les coses al lateral de la pista. La majoria de temps que es perd aquí és per sortir aproximadament 5 minuts abans perquè hi ha una activitat especial posteriorment.	
		V	DI/R	DSC		
		Total:		6'16"		68'44"

					diferents exercicis que es realitzaran. Alguns alumnes van arribant abans i es posen a jugar lliurement amb el material que hi ha disponible per aquesta finalitat.
Temps disponible per a la pràctica	18"	3'51"	3'	2'01"	No hi ha temps de posar material perquè es va posant durant l'exercici anterior. Explicació inicial curta ja que s'ha explicat tot abans d'entrar. Per reduir el temps de formació de grups, aquests són realitzats durant l'exercici anterior (el professor reparteix pitralls de colors o si ja els porten posats perquè el mateix exercici o requereix nombra diferents números per als diferents grups). El professor explica el següent exercici (es tracta d'una variant) mentrestant l'anterior encara no ha acabat). Al igual que succeeix amb les explicacions, el professor amb diferent material i colors acondiciona l'espai del següent exercici quan encara no ha acabat l'actual, així només s'ha de parar per donar alguna indicació i els alumnes no es dispersen. El professor explica una tasca a un grup mentrestant l'altre segueix realitzant l'activitat (això permet un explicació a menys persones i el missatge pot arribar amb més facilitat).
	EI	EX/IE	F	D	
	Total				
	9'10"			59'34"	

Temps de compromís motor	11'10"+4'32"	25"	Surt un alt temps de pauses degut a que hi ha dos exercicis que hi ha files i la participació es baixa (ja que es busca la precisió). S'utilitza tot l'espai durant la sessió, el que afavoreix que els alumnes tinguin més espai que fomenta la participació. Hi ha un exercici en que el rol d'alguns alumnes implica inactivitat motriu, el que podria haver fet el professor és posar material per suplir aquest rol (per exemple amb dos piques). Per contra el professor utilitza un bon recurs que es donar feedbacks als jugadors que estan realitzant aquest rol dins l'activitat.
	P	SE	
Temps empleat en la tasca	Total:		Tots els exercicis (inclòs l'escalfament) relacionat amb els objectius de la sessió.
	16'07	43'27"	
Temps empleat en la tasca	43'27"		Tots els exercicis (inclòs l'escalfament) relacionat amb els objectius de la sessió.
	Total:		
	43'27"	43'27"	

Observacions:

La sessió està orientada a el treball de les habilitats motrius i el aprenentatge motor. Principalment de tren superior fent especial menció a la coordinació óculo-manual.

Abans de l'inici de la sessió, el professor parla amb els alumnes per tal d'explicar els objectius d'aquesta així com els exercicis que s'hi treballaran. També aprofita per explicar i donar indicacions referents a l'activitat.

Hi ha encarregats del material que són els responsables del seu trasllat previ a l'inici de la sessió des del magatzem fins a la instal·lació on tindrà lloc la classe. Els encarregats són nombrats anteriorment al dia que té lloc a sessió.

Hi ha moltes variants durant tota la sessió, el que afavoreix que amb una petita indicació i modificació de l'espai es realitzi un exercici totalment diferent amb objectius diferents.

El professor es desplaça per tot l'espai i mostra una actitud molt activa fomentant en tot moment la participació de l'alumnat.

Les pauses dels exercicis són les pròpies explicacions. Al ser una activitat de poca fatiga els alumnes poden prestar atenció a les explicacions a la vegada que escolten al professor.

El professor utilitza el recurs de mantenir els mateixos grups de treball per diversos exercicis i així no perdre temps en formació de grups.

Alguns fets generals que expliquen que els temps de pràctica siguin elevats:

- Grups molt reduïts (sempre son $\frac{1}{4}$ del curs sencer i d'aquests molts estan lesionats. Fan pràctica uns 8 -10 alumnes). No es fan files.
- Professors tenen sempre la mateixa de funcionar en les seves classes i els alumnes ja ho saben
- En la majoria de casos moltes situacions globals de joc.
- És un cicle superior d'activitats físiques i esportives (el nivell d'edat i condició física dels alumnes permet fer exercicis amb participació motriu de llarga duració).