

LA METODOLOGIA COOPERATIVA A LES
CLASSES D'EDUCACIÓ FÍSICA,
MITJANÇANT ELS CASTELLS, COM A
EINA PER MILLORAR L'AUTOESTIMA EN
ELS I LES ALUMNES DE SECUNDÀRIA

Gerard Camprubí Roca

Màster de Formació dels Professorat d'ESO, Batxillerat i FP. Educació Física

Tutor del projecte de recerca educativa: Ernest Baiget

Facultat d'Educació - Universitat de Vic

Vic, Juny de 2012

Índex

1. Introducció.....	1
2. Marc Teòric.....	3
2.1 Què és l'aprenentatge cooperatiu.....	3
2.1.1 Estructura individualista.....	3
2.1.2 Estructura competitiva.....	3
2.1.3 Estructura cooperativa.....	4
2.2 Beneficis de les activitats cooperatives.....	6
2.3 Els castells són una activitat cooperativa.....	8
3. Metodologia.....	10
3.1 La Unitat didàctica.....	10
3.2 L'aprenentatge cooperatiu aplicat a les sessions.....	10
3.3 Avaluació quantitativa de l'autoestima dels alumnes.....	13
3.4 Anàlisi estadístic de les dades.....	14
4. Resultats i Discussió.....	15
4.1 Resultats del test inicial de Rosenberg.....	15
4.2 Resultats del test final de Rosenberg.....	20
4.3 Comparació dels resultats del test inicial i el test final de Rosenberg.....	24
5. Conclusions.....	28
6. Bibliografia.....	29
7. Annexes.....	31
7.1 Annex 1: Sessions de la unitat didàctica	
7.2 Annex 2 : Test de Rosenberg	

1. Introducció

Aquest treball està proposat des del Màster de Formació del Professorat d'ESO, Batxillerat i FP. Educació Física i consisteix en realitzar un projecte de recerca educativa.

Consta d'una part teòrica amb l'anàlisi de diferents articles referents al joc cooperatiu i les seves finalitats, amb una valoració de si els castells poden emmarcar-se dins les activitats cooperatives, i d'una part pràctica, mitjançant els castells, en una aula oberta de tercer d'ESO a l'Institut d'Educació Secundària Jaume Callís de Vic.

Els jocs cooperatius són una de les activitats educatives que més valors positius transmeten als alumnes: Orlick (1996), parla de la no discriminació, del respecte als altres i de la solidaritat. A més, l'objectiu principal del joc cooperatiu és un objectiu compartit amb la resta dels companys de joc, cosa que fa que es vagin eliminant, progressivament, les frustracions, les discriminacions i/o els abandonaments que segurament tots hem patit algun cop mentre jugàvem. Els jocs cooperatius, per tant, volen despertar el plaer per jugar i per relacionar-se amb els altres sense destacar els objectius de tipus físic i motòric. L'autor els hi atorga una sèrie de llibertats:

- Lliures per a competir: la competitivitat d'alguns jocs es pot canviar per a la cooperació.
- Lliures per a crear: les normes no són rígides, es poden flexibilitzar.
- Lliures de l'exclusió: evitant els sentiments de rebuig i desconfiança.
- Lliures de l'agressió: la fita del joc és la diversió, no el guanyar.

Els castells són una forma de festa catalana tradicional de més de 200 anys i que avui dia es viu amb més força que mai. Consisteix en la construcció de torres humanes que simbolitzarien altes edificacions o castells. Són molt propers a la gent i provoquen tota mena de sentiments i passions. No és un simple esport: als castells s'hi troben valors com el treball en equip, la col·laboració i l'amistat, i els castellers valoren més això que el perill o la por de fer les estructures. Chumillas (2006).

La metodologia cooperativa a les classes d'educació física, mitjançant els Castells, com a eina per millorar l'autoestima en els i les alumnes de secundària.

En l'estudi que Mejía (2006) va realitzar, va concloure que els jocs cooperatius són un mitjà efectiu per reduir els nivells d'agressió si es respecten cada un dels seus components (cooperació, participació, acceptació i no competència). També, que és un procés que requereix molt de temps i constància i que demana unes normes per realitzar la seva execució. Malgrat tot, Mejía només va portar a terme l'estudi amb edats d'educació primària. D'aquí neix l'objectiu del meu treball, que és conèixer si els castells, com a activitat cooperativa, milloren l'autoestima dels i les alumnes en les classes d'educació física a secundària.

2. Marc Teòric

2.1 Què és l'aprenentatge cooperatiu

Per conèixer que és l'aprenentatge cooperatiu em centro en l'estudi que va fer Velázquez (2004) a on defineix i explica els trets més característics de les tres estructures fonamentals d'aprenentatge: individualista, competitiva i cooperativa.

2.1.1 Estructura individualista

Cada alumne treballa de manera independent per aconseguir els seus propis objectius. Comparteix espai amb els seus companys/es però no es treballa conjuntament ja que els objectius són individuals. Cada estudiant es concentra únicament en ell i en el seu propi interès, així doncs, associarà l'èxit o el fracàs amb el seu esforç o la seva capacitat. Només hi ha un interès per els seus propis èxits, els èxits o fracassos dels companys no entren en joc i per tant no són importants. Això fa que no hi hagi relació amb els companys per a la consecució d'objectius, el fet que un alumne assoleixi el seu objectiu no té cap mena d'influència en què els seus companys assoleixin o no els seus propis.

L'aprenentatge individualista busca que l'alumne/a es centri única i exclusivament amb la seva tasca i per tant se'ls avalua per lo bé o malament que ho han fet ells individualment. Per tant, els èxits són completament individuals i l'alumnat percep que els seus objectius no tenen res a veure amb el que fan els altres.

2.1.2 Estructura competitiva

Aquí la paraula clau és lluita, els alumnes competeixen per aconseguir uns mateixos objectius, i per tant, no tots els aconseguiran. Es tracta de determinar qui és el millor, i així catalogar l'alumnat en guanyadors i perdedors. Aquesta classificació implica que hi hagi una interrelació negativa entre els/les alumnes, ja que els èxits d'uns porten implícits els fracassos dels altres.

Aquesta estructura competitiva està àmpliament utilitzada en l'Educació Física; hi trobem competicions en temps (a veure qui és el primer d'arribar a la meta d'una

cursa amb una distància determinada), en qualitat (a veure qui fa la representació més maca), en quantitat (a veure qui fa més salts de corda en un temps determinat) o una combinació de totes elles.

Es parteix de la idea que l'esforç dels estudiants serà màxim si l'objectiu és compartit i tan sols pot ser assolit per un petit grup d'ells. No tan sols cal fer-ho bé en valor absolut sinó que cal superar al company i per tant, l'esforç i la dedicació per aconseguir l'objectiu de la millor manera ha de ser major.

Aquesta estructura competitiva porta associada la necessitat de negativitzar els resultats dels companys degut a que l'objectiu no es comparteix. Així com també, es perceben els errors dels altres com a un punt positiu, el seu fracàs facilita el meu triomf, eviten afavoreixen que no es comparteixi informació entre companys per no ajudar-lo a assolir l'objectiu proposat. El destí de cada alumne/a està vinculat a la derrota, i per tant negativament, dels seus companys/es, tenen el sentiment de que la consecució dels objectius passa perquè la resta dels seus companys fracassin. Tan sols els més competents i, dins d'aquests, els que s'esforcen més, aconseguiran l'èxit, mentre que els menys capaços mai podran aconseguir aquests resultats.

2.1.3 Estructura cooperativa

L'aprenentatge cooperatiu és la metodologia educativa basada en el treball en grups, generalment petits i heterogenis, en els quals els alumnes treballen conjuntament amb els seus companys/es per millorar l'aprenentatge global. L'assoliment dels objectius individuals passa perquè el grup complet també els assoleixi, o guanyes tots o perden tots, no hi ha un punt entremig. Amb aquesta situació es fomenta una relació positiva entre les accions dels/les alumnes i es crea una dependència pels seus èxits.

Es parteix de la idea que el fet de compartir objectius farà que els/les estudiants s'esforcin i treballin junts per a millorar el propi aprenentatge i els dels altres, els/les alumnes més avançats cal que s'esforcin pel seu propi benefici i per ajudar a la resta del grup a assolir el seus objectius, ja que, en cas contrari, també ells/elles en resulten perjudicats. Alhora, l'alumnat amb més dificultats també assumeixen la

responsabilitat d'esforçar-se al màxim per un bé comú i per no perjudicar els objectius del grup.

En la metodologia cooperativa, els alumnes s'han d'esforçar per aconseguir rendir més de manera individual, però també perquè els seus companys ho facin, ja que participen per unes fites i objectius comuns, els èxits dels altres són valorats com a propis. L'èxit i el fracàs són compartits per tot el grup. Això implica que hi hagi una interdependència positiva entre els èxits dels/les alumnes, senten que tan sols podran assolir els seus objectius si els altres integrants del grup també n'assoleixen els seus de manera paral·lela.

En funció del que he explicat, podem elaborar una taula comparativa de les tres formes d'estructurar les activitats:

Taula 1: Diferències principals de les estructures fonamentals d'aprenentatge. Font: Velázquez (2004)

	INDIVIDUALISTA	COMPETITIVA	COOPERATIVA
OBJECTIUS	Independents	Incompatibles	Comuns
BENEFICI	Propi	Diferenciat	Mutu
RESPONSABILITAT	Individual	Individual	Individual i Grupal
MOTIVACIÓ	Extrínseca	Extrínseca	Intrínseca
HABILITATS SOCIALS	Nules	Comparació	Màximes: comunicació, diàleg, escolta activa, regulació de conflictes
VALORACIÓ	Capacitat individual en base a resultats propis	Capacitat individual a base de resultats comparats	Capacitat individual i grupal en base als resultats i al procés
RESULTAT	Èxit propi, independent dels altres	Èxit propi, fracàs aliè	Èxit propi, èxit aliè

2.2 Beneficis de les activitats cooperatives

En l'article de Mejía (2006) hi trobem un estudi de camp on planteja la problemàtica de la seva escola de la ciutat de Medellín, a Colòmbia, en el qual hi ha una presència continua de comportaments agressius. Mejía es pregunta com pot incidir l'educació física en aquest comportaments mitjançant el joc cooperatiu.

En el seu article defensa la idea de que jugar amb els altres és millor que contra els altres, la de superar els desafiaments enloc de superar els altres i la de ser alliberats per la verdadera estructura dels jocs per gaudir amb la pròpia experiència del jocs.

La conclusió final de l'estudi ens diu que els jocs cooperatius són un mitjà efectiu per reduir els nivells d'agressió si es respecten cada un dels seus components: cooperació, participació, acceptació i no competència i que és un procés que requereix molt de temps i constància i que demana també unes normes per realitzar la seva execució.

Ruiz (2009), seguint amb la mateixa línia que defensa Mejía, demana un canvi de la reflexió del jocs a la pràctica i promou la cooperació, no sols com una estratègia, sinó també com un fet en el que conflueixen l'alegria, el bon clima i relacions social positives. Ruiz, però, comença a definir un lligam entre la metodologia cooperativa i l'augment de l'autoestima per part de l'alumnat., mitjançant la capacitat per l'educació de valors: interculturals, millora de la satisfacció dels participants i la capacitat d'afavorir un autoconcepte positiu. Destaca els seus efectes positius sobre l'atribució interna dels nens/es sobre les seves conductes pro- socials que fomenten la creativitat i que és un marc excepcional per la comunicació.

L'autor detecta una problemàtica existent i fa esment de la resistència del professorat cap a la metodologia, que l'article de Cruz i Lucena (2010) desenvolupa amb més profunditat. El motiu pel qual el professorat no fa el canvi és l'època que s'està passant, en la qual no parem d'innovar, per exemple, en maneres i mètodes d'ensenyament, currículums modificats per canvis culturals i escoles comunitàries. S'entén que tot aquest conjunt de situacions deixa desconcertat i confús al professorat que comença a sentir nostàlgia de l'estabilitat dels temps passats. Els seus motius són:

- Tenen valoració positiva del que s'està fent, per tant no modifiquen res.
- Mantenen situacions que encara que no siguin les més positives entre les possibles, permeten un estat d'equilibri que costa trencar.
- Opten per el que els hi resulta familiar.
- Tenen motius per enfrontar-se als canvis que neixen dels paràmetres de la pròpia societat: un sistema de valors vinculats a l'activitat física basats en la competició.

Segons l'estudi de Cruz i Lucena (2010), trobem que les idees que descriuen són molt semblants, i dins la mateixa tònica, que les exposades per Ruiz l'any 2009. Cruz i Lucena, fan un buidatge conceptual i i en el seu article citen tres autors sobre el joc cooperatiu: Giraldo (2005) i Omeñaca (1986) en el qual destaquen el seu valor lúdic i la seva capacitat de col·locar la diversió per damunt dels resultats i Guitart (1999) posa èmfasis en la seva capacitat de proporcionar instruments de relació no basats en la superació de uns per damunt dels altres, descobrint moviments individuals i col·lectius i la participació del jugador com a característica principal.

Pujolàs (2008), ja fa molt més incís en l'augment de l'autoestima que els jocs cooperatius poden comportar, especifica que és una metodologia amb al qual s'obtenen beneficis a nivell acadèmic i a nivell personal, tal i com ja introduïa Ruiz en el seu estudi. Diu que aquest tipus de metodologia obté beneficis que no s'assoleixen amb altres metodologies. A nivell acadèmic, s'obté un major rendiment en totes les àrees, edats i nivells educatius que si utilitzem la competició o l'aprenentatge individual, així com també, s'adquireix un major nivell de raonament, més creativitat i pensament crític. A més, a nivell més personal i social, afavoreix les relacions interpersonals entre els membres de l'aula i la interdependència positiva entre aquests, augmenta el compromís per aprendre, afavoreix la pèrdua progressiva de l'egocentrisme i millora l'autoestima.

Per últim, Garcia (2011) fa una aportació molt més profunda en el concepte d'autoestima i els jocs cooperatius. Confirma que l'autoestima és una apreciació negativa o positiva cap a un mateix que es recolza en una base cognitiva i afectiva.

Diu que l'autoestima es defineix en termes de judicis que els individus fan cap a la seva persona i les actituds que adopten respecte si mateixos.

Comentar que el concepte d'autoestima es veurà reforçat quan el subjecte faci una valoració positiva de les seves qualitats, cosa que es dona en el jocs cooperatius, i baixarà quan la valoració sigui negativa. Amb això, el que vull dir, és que no tot ha de ser experiències positives en el joc, sinó que també se l'ha de dotar de negatives per poder transmetre a l'alumne que són coses que es trobarà en la vida. D'aquesta manera, se l'hi reforçarà la capacitat de superació davant de qualsevol repte, sempre i quan pugui comptar amb el recolzament, la motivació i la seguretat en si mateix.

2.3 Els castells són una activitat cooperativa

Els castells són una activitat en el qual un grup de persones lluiten per uns objectius i beneficis comuns. Per complir aquests objectius és necessari que tothom desenvolupi la seva tasca individual per poder fer l'estructura plantejada. La motivació surt de les persones que realitzen la tasca. Cada colla troba la seva pròpia motivació dins el seu nivell i l'objectiu és seguir treballant per evolucionar de nivell, i no pas comparar les seves estructures amb les de les altres colles. Com que els objectius són de grup, les habilitats socials requerides són màximes, la comunicació, el diàleg i l'escolta són eines fonamentals per realitzar les diferents estructures proposades. Per suposat que entren en joc en el moment del castell com a tal, però també són necessàries per anar millorant i corregint petits defectes del dia a dia, per decidir quin casteller ocuparà una posició i perquè, etc. Per dur a terme l'activitat, cal que cadascun dels integrants es responsabilitzi pel bé de l'activitat grupal, és com una peça de puzzle, individualment no és res però és completament necessària per completar el puzzle. D'aquesta mateixa manera els resultats són de grup tot i que també aporten una satisfacció personal al saber que has contribuït d'una manera positiva a l'execució de l'activitat. De la mateixa manera, si el resultat són negatius, el fracàs és de tot el grup, tot i que també hi ha un sentiment de fracàs individual.

Si comparem els trets principals de l'activitat castellera amb les activitats cooperatives (veure taula 2), podem veure que les similituds són elevades i, per tant, podem considerar que els castells són una activitat cooperativa.

La metodologia cooperativa a les classes d'educació física, mitjançant els Castells, com a eina per millorar l'autoestima en els i les alumnes de secundària.

Taula 2: Característiques principals de les activitats cooperatives i l'activitat castellera.

	COOPERATIVA	CASTELLERS
OBJECTIUS	Comuns	Comuns
BENEFICI	Mutu	Mutu
RESPONSABILITAT	Individual i Grupal	Individual i Grupal
MOTIVACIÓ	Intrínseca	Intrínseca
HABILITATS SOCIALS	Màximes: comunicació, diàleg, escolta activa, regulació de conflictes	Màximes: comunicació, diàleg, escolta activa, regulació de conflictes
VALORACIÓ	Capacitat individual i grupal en base als resultats i al procés	Capacitat individual i grupal en base als resultats i al procés
RESULTAT	Èxit propi, èxit aliè	Èxit propi, èxit aliè

3. Metodologia

3.1 La Unitat didàctica

La recerca de la millora de l'autoestima per part de les activitats es porta a terme mitjançant el desenvolupament d'una unitat didàctica anomenada "Som castellers/es).

"Som castellers/es", té una durada total de 10 hores i va dirigida a 12 alumnes de 3r d' ESO d'una aula oberta. Es desenvolupa amb 5 sessions de 2h cada una, ja que l'assignatura d'educació física així està estructurada, i a més és el temps mínim necessari per poder dur a terme amb solvència la mini-actuació castellera programada com a final de la unitat. Aquesta unitat es divideix en una part més teòrica, destinada a adquirir uns coneixements bàsics dels castells: les seves estructures, execucions tècniques, etc., i una part on es posaran en pràctica els diferents valors de cooperació, socialització, confiança i respecte que es donen en l'activitat castellera.

3.2 L'aprenentatge cooperatiu aplicat a les sessions

A continuació exposo quatre propostes per estructurar l'aprenentatge cooperatiu a l'educació física i que he dut a terme en les meves sessions de la unitat didàctica (veure annex 1).

Trencaclosques. Pujolàs (2009).

Procés:

- Dividim la classe en equips heterogenis de 4 o 5 membres cadascun.
- El material objecte d'estudi es fracciona en tantes parts com membres té l'equip, de manera que cadascun dels seus membres rep un fragment de la informació del tema que, en el seu conjunt, estan estudiant tots els equips, i no rep la que s'ha posat a la disposició dels seus companys per a preparar el seu propi subtema.
- Cada membre de l'equip prepara la seva part a partir de la informació que li facilita el professor o la que ell ha pogut buscar.
- Després, amb els integrants dels altres equips que han estudiat el mateix subtema, forma un grup d'experts, on intercanvien la informació,

aprofundeixen els conceptes clau, clarifiquen els dubtes plantejats, etc. podríem dir que arriben a ser experts de la seva secció.

- A continuació, cadascun d'ells retorna al seu equip d'origen i es responsabilitza d'explicar al grup la part que ell ha preparat.

Aplicació:

Aquesta eina s'utilitza en la tasca de la sessió 4 del muntatge d'una pinya castellera de l'estructura de la torre.

Es divideix la classe en 3 grups de 4 persones. A cada un del grup se li explica una posició de la pinya castellera de la torre per tal de que la conegui a fons. Després es reuneixen els alumnes dels diferents grups que treballen la mateixa posició i debaten quins són els punts més importants i què implica la posició que se'ls hi ha explicat. Per últim es recuperen els grups inicials, on cada membre serà expert en una sola posició de la pinya esmentada i cal que la transmeti a la resta dels seus companys de manera que aquests la comprenguin sense la necessitat de treballar-la. Al final, entre tot el grup, cal que siguin capaços de muntar una base de pinya castellera de torre.

Aquesta metodologia es pot aplicar a tots els muntatges de les pinyes castelleres desenvolupades al llarg de les sessions.

Ensenyament recíproc. Mosston (1978) extret de Velázquez (2004).

Procés:

- Tots els participants s'agrupen per parelles.
- El mestre exposa la tasca a realitzar i dona informació sobre els elements que és important observar per a la seva realització.
- Un membre de la parella executa la tasca mentre l'altre observa i corregeix els possibles errors (feedback o retroalimentació).
- Quan l'executant domina la tasca, intercanvia el seu rol amb el seu company.

Aplicació:

Aquest ensenyament és perfectament útil en la tasca de pujar un sobre l'altre, el que es situa a sota, perquè li puguin a sobre, dona els feedbacks necessaris

referents a la col·locació dels peus del que puja mentre aquest està col·locat al seu damunt. Un cop baixa també es fa un breu resum de la sensació experimentada en el moment de l'escalada: si estira molt enrere, si fa un bot per enfilar-se, etc.

Aquesta eina també és possible fer-la en grups de tres, dos que porten a terme l'activitat i un tercer que observa i corregeix in situ tant al que puja com el que està a sota. Després s'intercanvien els rols.

Pensa, comparteix, actua. Grineski, (1996) extret de Velázquez (2004).

Procés:

- El mestre proposa un repte cooperatiu al grup, és a dir, un repte que requereixi l'ajuda de tots els membres del grup per a ser resolt.
- Els estudiants pensen individualment les possibles solucions al problema plantejat.
- Cada estudiant exposa a la resta dels seus companys de grup les solucions que ha pensat.
- El grup prova, com a mínim, una solució de cada un dels membres que el componen.
- D'entre totes les solucions s'escull aquella que sembla més eficaç i s'assaja una i altre vegada fins a superar el repte proposat.

Aplicació:

És d'utilitat aplicar-la quan es treballen les estructures dels troncs dels castells. Se'ls hi proposa com a repte que es faci l'estructura d'un castell. Els/les alumnes han de pensar quina és la possible forma que ha d'assolir aquesta estructura perquè sigui ferma i factible. Es prova les diferents solucions proposades i s'escull quina d'elles es creu que és la més eficaç. S'observa que generalment l'estructura que s'acaba practicant coincideix amb la que es porta a terme en el món casteller; si es practica l'estructura de 3 persones consideren com a més eficaç la forma de triangle, si l'estructura és la de 4 persones, li atorguen forma de quadrat.

3.3 Avaluació quantitativa de l'autoestima dels alumnes.

Per avaluar si realment els castells milloren l'autoestima dels i les alumnes s'ha utilitzat l'escala de Rosenberg traduïda a llengua castellana (Veure annex 2) i validada per Martín Albo, Núñez, Navarro i Grijalvo (2007). Aquesta escala s'ha passat als alumnes de manera inicial i després de portar a terme les diferents sessions.

Aquesta enquesta es correspon a una enquesta estandarditzada utilitzada en un mètode d'observació. Es formulen literalment les diferents preguntes d'un qüestionari, indicant en alguns casos la resposta o la categoria de la resposta, i s'efectua la construcció del qüestionari, és a dir, que s'estableix l'ordre en el qual s'han de realitzar les preguntes (Heinemann, 2003).

Els avantatges de l'enquesta estandarditzada són que ofereix la possibilitat de comparar, amb molta exactitud, tots els qüestionaris recollits tot i que les respostes són molt heterogènies. A més a més, és possible realitzar un gran número d'enquestes en condicions similars. Unes altres avantatges són que els resultats són de fàcil quantificació i per tant analitzables mitjançant processos estadístics. A més, pot repetir-se de forma estandarditzada moltes vegades, la qual cosa és interessant quan s'està realitzant un anàlisi de tendències.

Els principals inconvenients segons Heinemann (2003), per contra, es caracteritzen per la poca flexibilitat, que fa que sigui impossible adaptar les preguntes a les competències, la capacitat, l'experiència, les condicions de vida, els coneixements, etc, de cada persona enquestada. Obliguen a tractar de la mateixa manera a totes les persones entrevistades. D'altra banda, pressuposen un ampli coneixement sobre el significat de conceptes, de variables rellevants i de valors de les variables a tractar. Per últim, l'enquesta es realitza en una situació bastant artificial; el seu valor extern pot ésser escàs.

3.4 Anàlisi estadístic de les dades

L'anàlisi estadístic de les dades obtingudes del test inicial i final de Rosenberg es porta a terme mitjançant el programa Microsoft Excel 2003. Es calculen els estadístics bàsics dels resultats obtinguts per la població general i també separatament per la població masculina i femenina. Per últim, per conèixer si la diferència entre la mitjana obtinguda en el test inicial i la obtinguda en el test final és significativa, es porta a terme una prova *t*, tot i que prèviament haurem d'aplicar una prova *f* per conèixer amb exactitud quina prova *t* hem d'efectuar a les nostres dades segons tinguin igualtat o no de les variàncies. Les funcions bàsiques que s'han utilitzat del programa Excel 2003 es troben resumides en la taula 3.

Taula 3: Funcions utilitzades del programa Microsoft Excel 2003 per l'anàlisi de dades.

Funció	Aplicació
PROMEDIO	Càlcul de mitjanes
DESVEST	Desviació estàndard
GRÀFICS DE LÍNIES	Representació gràfica de les dades obtingudes
RAIZ	Càlcul de l'arrel quadrada de la desviació estàndard
DISTR.F	Càlcul del <i>p</i> -valor de la prova <i>f</i>
DISTR.T	Càlcul del <i>p</i> -valor de la prova <i>t</i>

4. Resultats i Discussió

La mostra amb què s'ha comptat per dur a terme el marc pràctic d'aquest treball, és la d'un grup de 3r d'ESO de l'aula oberta de l'institut Jaume Callís de Vic. Aquest centre és un institut públic situat al carrer Rector de Vallfogona número 6. El nivell socioeconòmic del centre és variat tot i que la majoria dels alumnes són de famílies d'un nivell mig.

Els i les alumnes del grup amb què s'ha treballat pel marc pràctic, són joves adolescents de 14 i 15 anys dels quals 3 són noies i 9 són nois. La seva situació és lleugerament diferent a la normalitat però, per indicacions de la seva tutora, la única premissa que hauré de tenir en compte és adaptar l'avaluació dels continguts. Mai han realitzat cap unitat didàctica de castellers.

4.1 Resultats del test inicial de Rosenberg

L'escala d'autoestima de Rosenberg és un dels testos més utilitzats per a obtenir una medició global de l'autoestima.

Actualment, aquest test es planteja com una escala de Likert (mostra el nivell d'acord o desacord el subjecte respecte de l'ítem plantejat) de quatre punts (1 = molt d'acord, 2 = d'acord, 3 = en desacord i 4 = totalment en desacord). S'ha de tenir en compte que per la seva valoració, cal invertir els resultats obtinguts a les preguntes formulades negativament (6, 7, 8, 9 i 10) i després sumar les puntuacions obtingudes, de manera que cada subjecte pot obtenir una puntuació mínima de 10 punts i una puntuació màxima de 40 punts.¹ Es sol considerar que el rang normal és el que es situa entre els 25 i 35 punts.

Després de passar el test de Rosenberg per estudiar l'autoestima inicial dels alumnes, hem pogut extreure els següents resultats:

Taula 4: Resultats del test inicial de Rosenberg en el total de la població estudiada.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
Alumne 1	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	35
Alumne 2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	25
Alumne 3	3	3	2	3	3	1	2	1	4	4	26
Alumne 4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	28
Alumne 5	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	32
Alumne 6	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	31
Alumne 7	3	4	4	4	3	4	3	1	4	3	33
Alumne 8	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	27
Alumne 9	4	3	4	4	3	2	3	1	2	1	27
Alumne 10	4	4	3	3	3	3	4	2	2	1	29
Alumne 11	3	2	4	3	4	1	3	2	2	2	26
Alumne 12	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	28

Les dades obtingudes són tractades mitjançant les funcions estadístiques bàsiques del programa de Microsoft Excel. Així doncs, l'anàlisi del test de Rosenberg en general ens dona que la puntuació mitjana de l'autoestima inicial en els alumnes de l'aula oberta de l'IES Jaume Callís es situa sobre els 28.92 punts amb una desviació estàndard de 3.15.

Els resultats obtinguts per Martín Albo, Núñez, Navarro i Grijalvo (2007) en un entorn universitari van ser de 32.53 (\pm 3.92) en homes i 31.14 (\pm 4.55) en dones. Així doncs, podem observar com el nostre resultat és lleugerament inferior al observat en altres estudis, tot i que es situa dins d'una autoestima de normalitat. Malgrat tot, no podem obviar que hi ha resultats del test de Rosenberg que es situen en el límit entre una autoestima baixa i una de normal (límit establert sobre els 25 punts), així doncs, en els alumnes amb resultats situats per sota de la mitjana són, a priori, els alumnes en els que es pot observar una millora de la seva autoestima mitjançant castells com a objecte dels jocs cooperatius.

Taula 5: Resultats estadístics per al test inicial de Rosenberg.

	Número de mostres	Mitjana del test de Rosenberg	SD
Total de la població	12	28.92	3.15
Població masculina	9	29.00	3.35
Població femenina	3	28.67	3.06

Si enlloc de tractar la població sencera analitzem els resultats separant en grup en dues poblacions en funció del sexe (veure taules 6 i 7), veiem que els resultats també s'assimilen als reportats fins al moment per els mateixos autors citats anteriorment. Els seus resultats conclouen que majoritàriament, l'autoestima del sexe masculí és més alta que la del sexe femení, i les nostres dades confirmen també aquesta teoria.

Taula 6: Resultats del test inicial de Rosenberg en la població del sexe masculí.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
Alumne 1	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	35
Alumne 2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	25
Alumne 3	3	3	2	3	3	1	2	1	4	4	26
Alumne 4	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	31
Alumne 5	3	4	4	4	3	4	3	1	4	3	33
Alumne 6	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	27
Alumne 7	4	3	4	4	3	2	3	1	2	1	27
Alumne 8	4	4	3	3	3	3	4	2	2	1	29
Alumne 9	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	28

Taula 7: Resultats del test inicial de Rosenberg en la població del sexe femení.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
Alumna 1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	28
Alumna 2	3	2	4	3	4	1	3	2	2	2	26
Alumna 3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	32

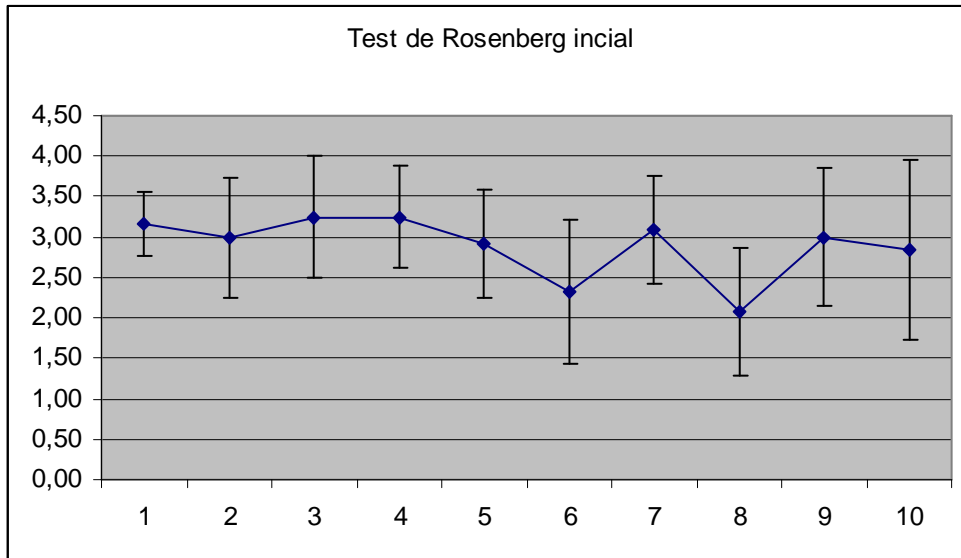
Creiem que pot ser interessant veure la variació de cada ítem de l'escala de Rosenberg després de portar a terme les sessions plantejades, ja que suposem que els canvis en l'autoestima dels subjectes seran lleugers i poc perceptibles en la majoria dels casos degut a que la seva autoestima ja es situa en valors de

normalitat. Així doncs, veiem a mode de resum quina és la mitjana i la desviació estàndard obtinguda en cadascun dels ítem de l'escala de Rosenberg:

Taula 8: Mitjana i SD obtinguda del test inicial per cada ítem de l'escala de Rosenberg.

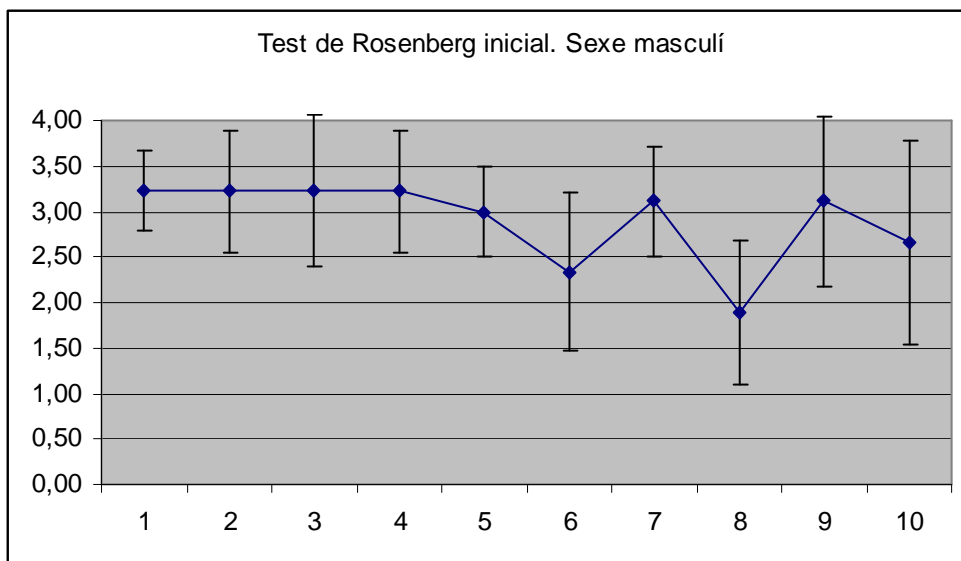
Ítems	Mitjana	SD
Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	3.17	0.39
Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	3.00	0.74
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	3.25	0.75
Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.	3.25	0.62
En general estoy satisfecho de mi mismo/a.	2.92	0.67
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.	2.33	0.89
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	3.08	0.67
Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo/a.	2.08	0.79
Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.	3.00	0.85
A veces creo que no soy buena persona.	2.83	1.11

En el gràfic 1 hi podem veure la representació gràfica de la mitjana i la desviació estàndard de les respostes obtingudes a cadascuna de les deu qüestions del test de Rosenberg.

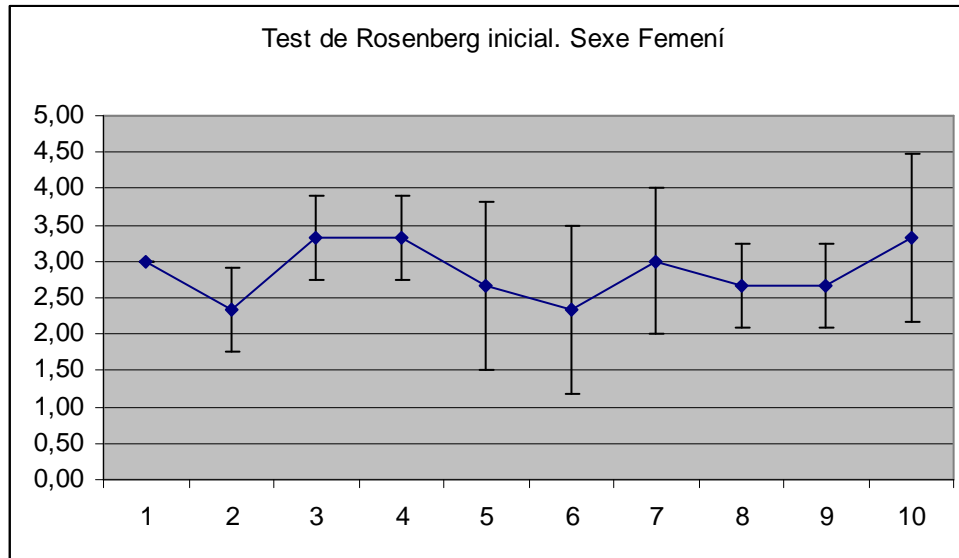


Gràfic 1: Representació de la mitjana i la desviació estàndard dels resultats obtinguts per cadascuna de les preguntes del test inicial de Rosenberg.

I en els gràfics 2 i 3, hi troben de nou representades el valor de la mitjana i la seva desviació estàndard dels resultats obtinguts per cada pregunta en funció del sexe.



Gràfic 2: Representació de la mitjana i la desviació estàndard dels resultats obtinguts pel sexe masculí per cadascuna de les preguntes del test inicial de Rosenberg.



Gràfic 3: Representació de la mitjana i la desviació estàndard dels resultats obtinguts pel sexe femení per cadascuna de les preguntes del test inicial de Rosenberg.

4.2 Resultats del test final de Rosenberg.

Un cop acabades les sessions s'ha tornat a passar el mateix test a tots els alumnes. Els resultats obtinguts són els següents:

Taula 9: Resultats del test final de Rosenberg en el total de la població estudiada.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
Alumne 1	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	34
Alumne 2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	28
Alumne 3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	31
Alumne 4	4	2	3	4	2	3	2	4	3	3	30
Alumne 5	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	33
Alumne 6	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	33
Alumne 7	3	4	3	4	4	1	4	3	4	4	34
Alumne 8	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	28
Alumne 9	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	31
Alumne 10	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	33
Alumne 11	3	3	3	4	2	1	3	2	3	3	27
Alumne 12	4	4	3	4	3	2	3	3	2	2	30

De nou, tractem les dades mitjançant les funcions estadístiques bàsiques del programa de Microsoft Excel i obtenim que la puntuació mitjana de l'autoestima final en la mateixa població es situa sobre els 31.00 punts amb una desviació estàndard de 2.45. Així doncs, observem que la mitjana de l'autoestima puja mentre que la desviació estàndard disminueix lleugerament, fet que significa que les dades estan menys disperses en el test final que en l'inicial. Aquests resultats ja són més pròxims als conclusos per Martín Albo, Núñez, Navarro i Grijalvo en el seu estudi del 2007 en un entorn universitari.

Taula 10: Resultats estadístics per al test final de Rosenberg.

	Número de mostres	Mitjana del test de Rosenberg	SD
Total de la població	12	31.00	2.45
Població masculina	9	31.33	2.35
Població femenina	3	30.00	3.00

Si mirem els resultats per sexes, podem observar que la tendència a l'augment de l'autoestima es manté en ambdós casos. En el sexe masculí passa de 29 a 31.33 punts i en el sexe femení de 28.67 a 30 punts respectivament. Així doncs, podem concloure que per sexes l'autoestima millora lleugerament i que es manté la tendència d'una autoestima superior en el sexe masculí. A les taules 11 i 12, hi trobem els resultats obtinguts per cada subjecte de l'estudi i la puntuació total que han obtingut en el Test final de Rosenberg.

Taula 11: Resultats del test final de Rosenberg en la població del sexe masculí.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
Alumne 1	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	34
Alumne 2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	28
Alumne 3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	31
Alumne 4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	33
Alumne 5	3	4	3	4	4	1	4	3	4	4	34
Alumne 6	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	28
Alumne 7	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	31
Alumne 8	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	33
Alumne 9	4	4	3	4	3	2	3	3	2	2	30

Taula 12: Resultats del test final de Rosenberg en la població del sexe femení.

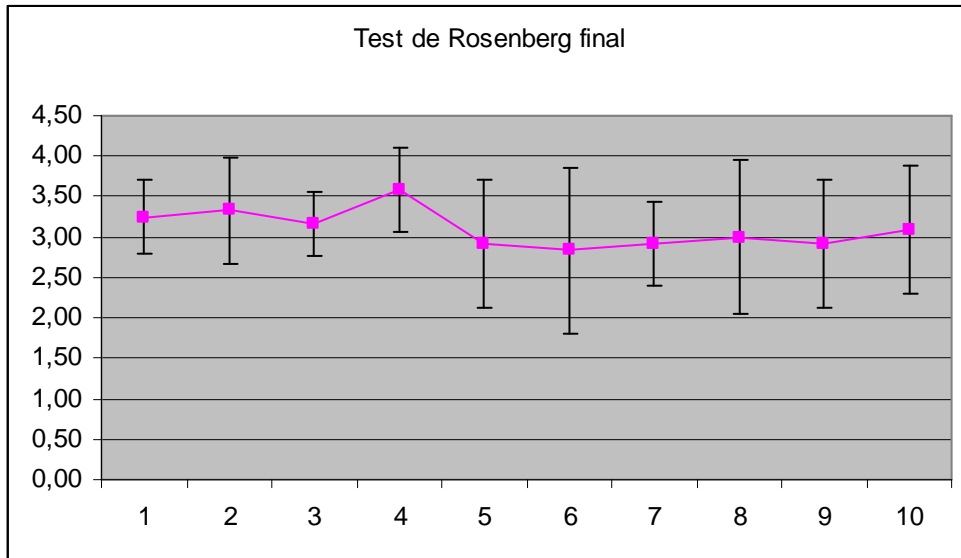
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
Alumna 1	4	2	3	4	2	3	2	4	3	3	30
Alumna 2	3	3	3	4	2	1	3	2	3	3	27
Alumna 3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	33

Per últim creiem hem d'analitzar quina ha estat la variació de cadascun dels ítems de l'escala de Ronsenberg després de portar a terme les sessions plantejades. Així doncs, a la taula 13 veiem a mode de resum quina és la mitjana i la desviació estàndard obtinguda en cadascun d'ells

Taula 13: Mitjana i SD obtinguda del test final per cada ítem de l'escala de Rosemberg.

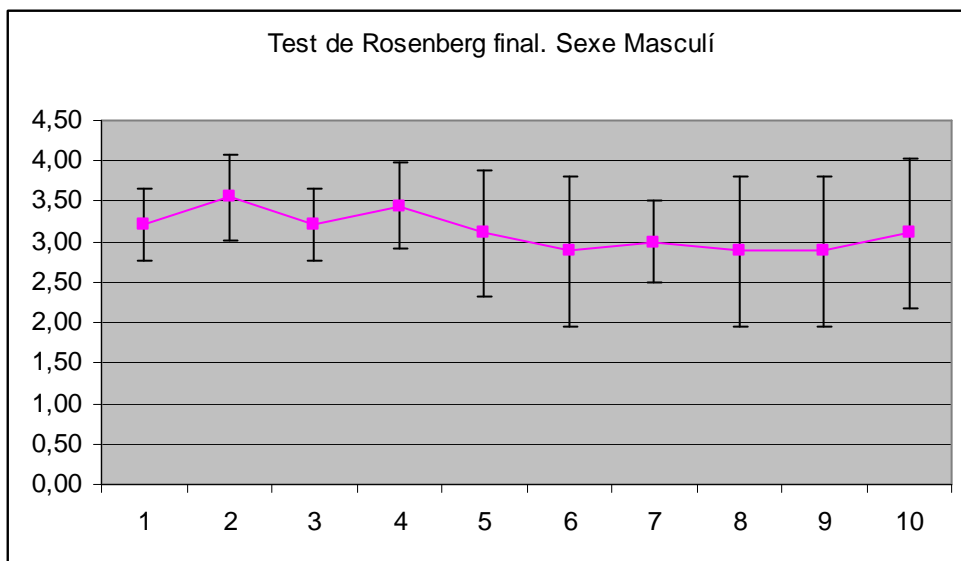
Ítems	Mitjana	SD
Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	3.25	0.45
Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	3.33	0.65
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	3.17	0.39
Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.	3.58	0.51
En general estoy satisfecho de mi mismo/a.	2.92	0.79
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.	2.83	1.03
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.	2.92	0.51
Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo/a.	3.00	0.95
Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.	2.92	0.79
A veces creo que no soy buena persona.	3.08	0.79

En el gràfic 4 hi podem veure la representació gràfica de la mitjana i la desviació estàndard de les respostes obtingudes a cadascuna de les deu qüestions del test final de Rosenberg.

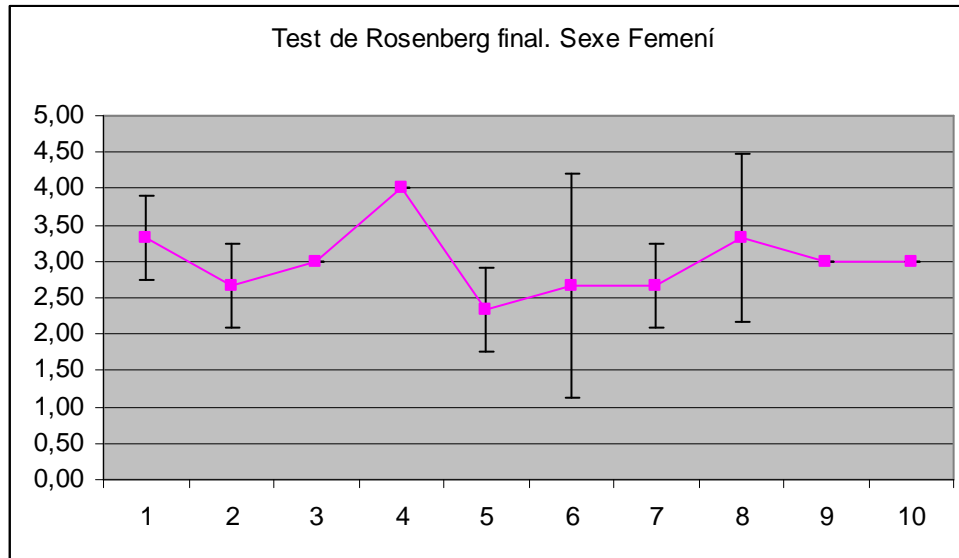


Gràfic 4: Representació de la mitjana i la desviació estàndard dels resultats obtinguts per cadascuna de les preguntes del test final de Rosenberg.

I en els gràfics 5 i 6, hi troben de nou representades el valor de la mitjana i la seva desviació estàndard dels resultats obtinguts per cada pregunta en funció del sexe.



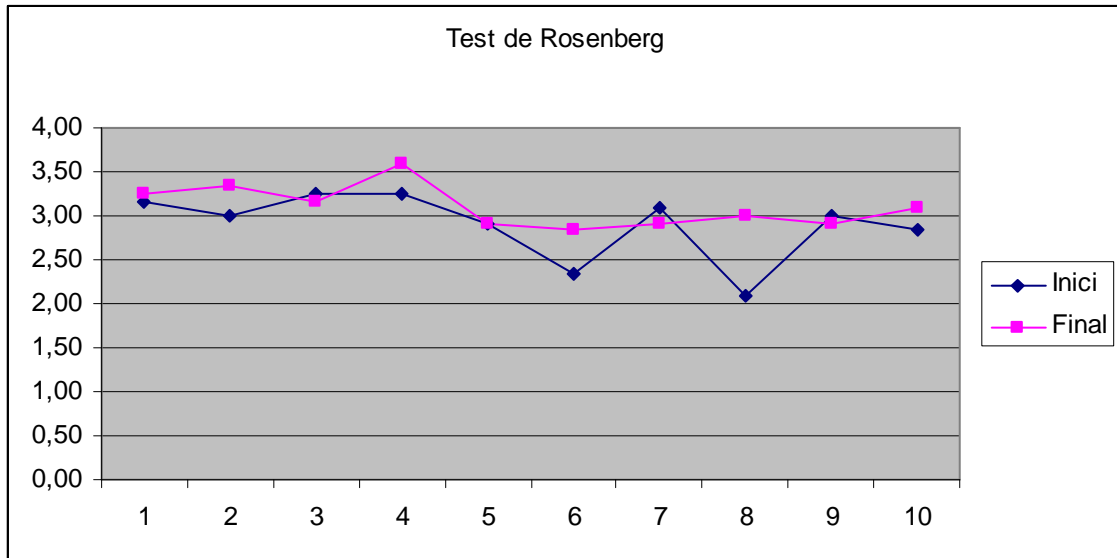
Gràfic 5: Representació de la mitjana i la desviació estàndard dels resultats obtinguts pel sexe masculí per cadascuna de les preguntes del test final de Rosenberg.



Gràfic 6: Representació de la mitjana i la desviació estàndard dels resultats obtinguts pel sexe femení per cadascuna de les preguntes del test final de Rosenberg.

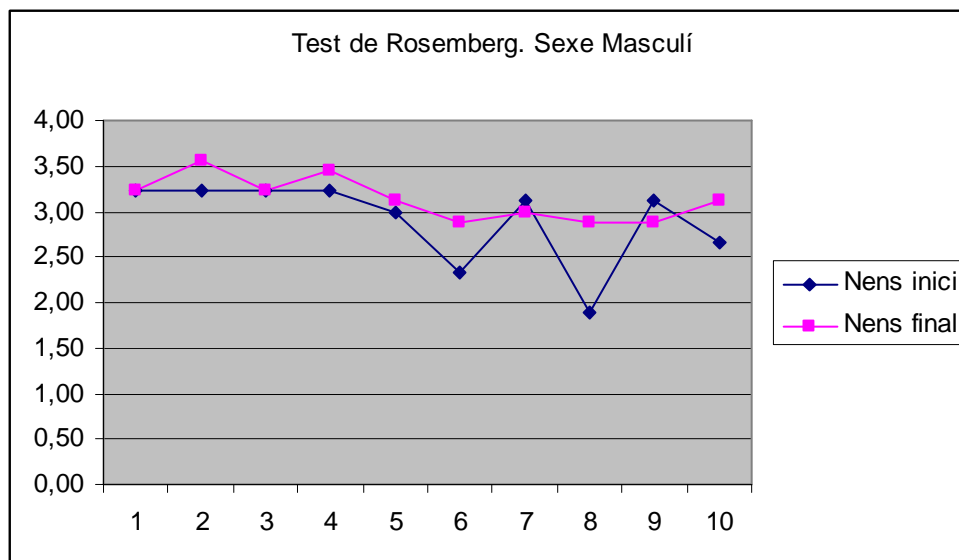
4.3 Comparació dels resultats del test inicial i el test final de Rosenberg

Si representem els valors de les mitjanes obtingudes en cada ítem del test de Rosenberg del test inicial i del test final (Veure Gràfic 7), podem observar com la majoria de qüestions augmenten la seva puntuació. Això és així en totes elles excepte en la pregunta 5 que manté el mateix valor de mitjana i al pregunta 3, 7 i 9 que aquest valor es veu lleugerament disminuït. Sí que és cert que en els dos ítems que inicialment s'hi havia obtingut un valor de mitjana més baix (preguntes 6 i 8), els valors obtinguts en el test final augmenten fins a igualar-se amb els de les altres preguntes.

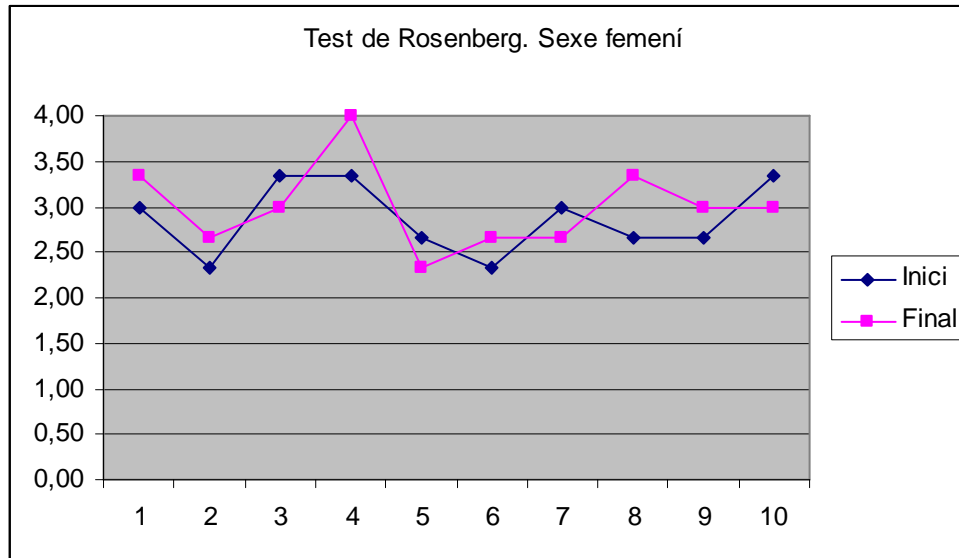


Gràfic 7: Representació de la mitjana i la desviació estàndard dels resultats obtinguts per cadascuna de les preguntes en els dos tests de Rosenberg.

Si mirem els resultats obtinguts per cada sexe, reflectits en els gràfics 8 i 9, veiem que en el cas dels nois totes les mitjanes es veuen augmentades excepte la de la pregunta 1 i 3 que es mantenen en un valor de 3.22 i la de les preguntes 7 i 9 que es veu lleugerament disminuïda. En el cas de les noies els resultat són molt més dispars i els valors que es veuen disminuïts són els de les preguntes 3, 5, 7 i 10.



Gràfic 8: Representació de la mitjana i la desviació estàndard dels resultats obtinguts per cadascuna de les preguntes en els dos tests de Rosenberg pel sexe masculí.



Gràfic 9: Representació de la mitjana i la desviació estàndard dels resultats obtinguts per cadascuna de les preguntes en els dos tests de Rosenberg pel sexe femení.

Com a anàlisi estadístic de les dades aplicarem una prova t a les mitjanes obtingudes del test inicial i final de Rosenberg. Per aplicar aquesta prova cal que coneguem si podem considerar que les variàncies són iguals per els dos tests, ja que en funció de si les variàncies són iguals o diferents la prova t que hem d'aplicar és lleugerament diferent. Per aquest motiu cal desenvolupar una prova f prèvia. Si aquesta ens dona un resultat de p significatiu, assumeixo que la hipòtesi nul·la formulada, o sigui, que les variàncies de la mostra 1 i 2 són iguals.

Els resultats que obtinc de la prova f estan detallats a la taula 14. En ells puc observar que el valor de p és superior a 0.05 i per tant considero que les diferències entre les variàncies és significativa.

Taula 14: Dades per a la prova *f* i resultats obtinguts.

Dades		
	inicial	final
mitjana	28,92	31
Desv. Típica (S)	3,15	2,45
S ²	9,90	6
Prova <i>f</i>		
F	1,65	
graus de llibertat	11	
ària de la cua	0,21	
<i>p</i>	0,42	

Així doncs, la prova estadística que aplico és una prova *t* per a variàncies diferents. La Hipòtesi nul·la de la prova *t* passa a comparar-nos les mitjanes. En concret assumeix que les mitjanes del test inicial i la del test final és la mateixa.

Segons les dades tractades i els resultats obtinguts per la prova *t* (veure taula 15) puc dir que el valor de *p* obtingut és superior a 0.05 (valor límit per obtenir un 95% de confiança) i per tant que no hi ha diferències significatives entre la mitjana els testis inicial i la mitjana del test final.

Taula 15: Dades per a la prova *t* i resultats obtinguts.

Dades		
	inicial	final
mitjana	28,92	31
Desv. Típica (S)	3,15	2,45
Prova <i>t</i>		
S ²	7,95	
S	2,82	
graus de llibertat	11	
T	1,73	
<i>p</i>	0,111	

5. Conclusions

Si agafem com a referència la definició que fa Velázquez Callado (2004), de les activitats cooperatives i ho lliguem amb el coneixement i l'anàlisi de l'activitat castellera arribem a la conclusió de que els castells es poden considerar una activitat cooperativa.

Malgrat tot, de la meua recerca se n'extreu que no ajuden a millorar l'autoestima dels alumnes, ja que les diferències de les mitjanes obtingudes en el test inicial i final de Rosenberg no són significativament diferents ($p = 0.111$ de la prova t). Algun dels motius pels quals puc obtenir aquesta conclusió són que la població estudiada és petita, que el nivell d'autoestima inicial és força elevat o que la durada de l'estudi és curta.

6. Bibliografia

- CHUMILLAS, O. *Els castellers*. Eumo Editorial. Universitat de Barcelona, 2006.
- CRUZ, D i LUCENA, M; *“El juego cooperativo como medio de fomento de valores en las clases de educación física en primaria en las escuelas profesionales sagrada familia”*; Revista CID 2010 nº235 pàg. 1-9.
- GARCIA, O; *“El desarrollo de la autoestima a través del área de educación física y el reto cooperativo”*; Revista de Educación física para la paz 2011 nº6 pàg. 39-51.
- HEINEMANN, K; *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte.*; Editorial Paidotribo; Barcelona, 2003.
- MARTÍN, J.; NÚÑEZ, J. L.; NAVARRO, J. G.; GRIJALVO, F.: *“The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students”*. The Spanish Journal of Psychology 2007; 10(2):458–467
- MEJÍA, E.; *“Estrategia para reducir la agresión en los estudiantes escolares”*; Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia 2006.
- ORLICK, T.; *Libres para cooperar, libres para crear.*; Editorial Paidotribo; Barcelona, 1996.
- PUJOLÀS, P.; *“Cooperar per aprendre i aprendre a cooperar: el treball en equips cooperatius com a recurs i com a contingut”*; Suports primavera, 2008 vol. 12 nº1 pàg. 21-37.
- PUJOLÀS, P.; *“Introducció a l'aprenentatge cooperatiu. El programa CA/AC (“Cooperar per aprendre/ aprendre a cooperar”)”* Universitat de Vic, facultat d'educació 2009
- RUIZ, J.V; *“La cooperación como alternativa en Educación física. Cambiar desde la reflexión y la práctica”*; Revista Digital [http://www.efdeportes.com/efd130/cooperacion como-alternativa-en-educacion-fisica.htm](http://www.efdeportes.com/efd130/cooperacion%20como-alternativa-en-educacion-fisica.htm) 2009.
- RUIZ, J.V; *“Por qué actividades, juegos y métodos de cooperación en la Educación física”*; Revista Digital

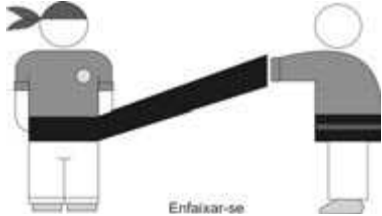
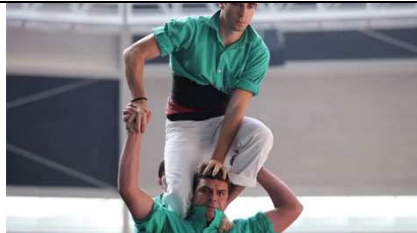
La metodologia cooperativa a les classes d'educació física, mitjançant els Castells, com a eina per millorar l'autoestima en els i les alumnes de secundària.

<http://www.efdeportes.com/efd128/cooperacion-en-la-educacion-fisica.htm> 2009.

- VÁZQUEZ, A.J.; JIMENEZ, R.; VÁZQUEZ-MOREJÓN, R;" *Escala de autoestima de Rosenber: fiabilidad y validez en población clínica española*"; Apuntes de Psicología, 2004, Vol. 22, número 2, págs. 247-255. ISSN 0213-3334.
- VELÁZQUEZ,C. *Las actividades física cooperativas. Propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica*. México, D.F. Secretaría de educación Pública, 2004.

7. Annexes

7.1 Sessions unitat didàctica

FITXA SESSIÓ 1		
IES: Jaume Callís	CURS: 3er Aula oberta	ALUMNES: 12
OBJECTIU: Conèixer mitjançant la pràctica les estructures i les postures bàsiques dels castellers/es.		
CONTINGUTS: Pràctica de postures bàsiques castelleres Utilització de les TIC per desenvolupar diferents coneixements castellers		
COMPETÈNCIA: Competències artística i cultural		
MATERIAL: Faixes castelleres, matalassos		
PART INICIAL		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	
30'	<ul style="list-style-type: none"> - A l'aula passar llista i avisar de possibles absències. - Presentació de la U.D. material, normes avaluació inicial amb preguntes orals dels coneixements castellers.. - Introducció al món dels castells i als Sagals d'Osona és passarà un power-point que contemplarà de manera breu i esquemàtica: - Història dels castells(els Sagals d'Osona: colla, indumentària, valors a transmetre, estructures típiques dels castells, pom de dalt 	
5'	Anar al pavelló i canviar-se de roba	
TEMPS	ESCALFAMENT	
10'	Activitats per preparar i sensibilitzar l'alumnat per treballar de forma cooperativa Món de colors Cada participant es posa d'espatlla a la paret, tanca els ulls i resta callat. A cadascú se li enganxa en el front un gomet de color, de manera que no pugui veure quin color li ha tocat. A un participant no se li posa cap gomet o se li'n posa un de completament diferent, que només porta ell. Seguidament, ja poden obrir els ulls i se'ls diu que tenen dos minuts, sense dir res, per agrupar-se. Després parlen sobre el que ha passat, com ho han fet, com s'han sentit...	
PART PRINCIPAL		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
10'	Ensenyar a enfaixar per parelles, és una activitat que és farà en cada sessió i serà feta amb tot el grup, ningú s'enfaixarà sol sempre amb parelles.	
15'	Ensenyem a fer la palanca amb els peus: en petits grups agafats a l'espatllera fem l'inici de pujar i que s'aguantin 5 segons sense mans.	
15'	Fem l'activitat anterior +acabar de pujar fins a col·locar els 2 peus.	
PART FINAL		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	

10'	Reflexió final i repàs del que hem treballat a classe, donar de la importància de que col·laborem tots junts per aconseguir un objectiu comú. i dubtes. Dir individualment la participació i conducta que han tingut a la sessió: A,B,C,D.. Recordar que el següent dia vinguin amb camisa, texans i que abans d'entrar al gimnàs s'han de rentar peus.
10- 15'	Dutxar-se i canviar-se de roba

FITXA SESSIÓ 2

IES: Jaume Callís	CURS: 3er Aula oberta	ALUMNES: 12
OBJECTIU: Conèixer mitjançant la pràctica les estructures i les postures bàsiques dels castellers/es.		
CONTINGUTS: Pràctica de postures bàsiques castelleres		
COMPETÈNCIA: Competències artística i cultural Competència d'autonomia i iniciativa personal		
MATERIAL: Faixes castelleres, matalassos		

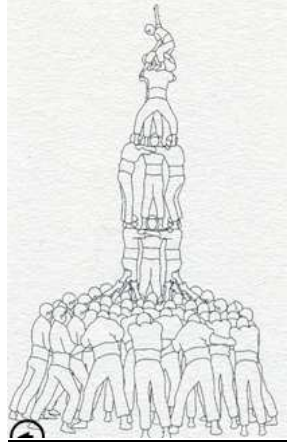

PART INICIAL

TEMPS	DESCRIPCIÓ
10'	Canviar-se de roba Passar llista i avisar de possibles absències. Presentació de la sessió (pensar a donar l'activitat de recerca d'informació castellera que faran amb el departament d'informàtica, el conserge t'ho haurà donat amb les llistes corresponents, entregar activitat la pròxima sessió)

TEMPS	ESCALFAMENT
10'	Joc dels paquets: en el moment en què es digui el número dels paquets, cal que s'agafin amb les formes típiques d'un castell, poden fer l'aleta castellera que es aixecant un braç, poden fer l'acotxadador que es posarà de quatre grapes a terra, poden fer un estructura de 3 que es agafant-se tres, amb el braç dret per sota el braç esquerra del company fins ajuntar-se tots 3.

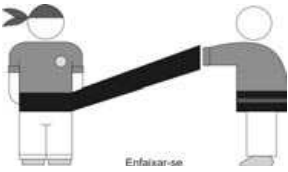

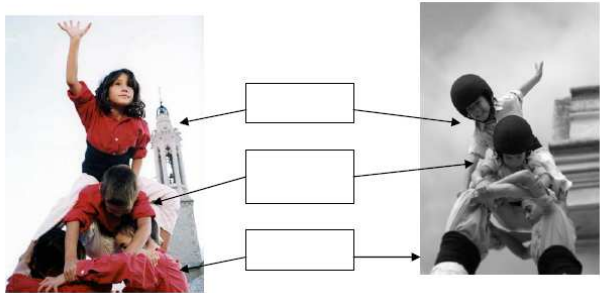
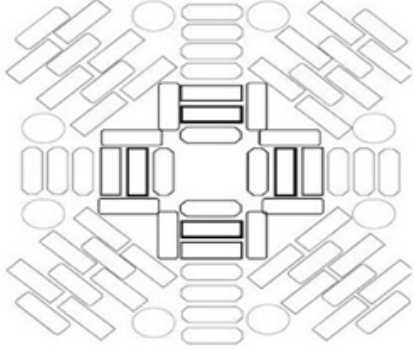
PART PRINCIPAL

TEMPS	DESCRIPCIÓ	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
10'	Enfaixar-se per parelles, o faràs després de l'escalfament i seran les que t'ha donat el conserge, l'única premissa és que quedin posades per la zona lumbar i que no és desfaci.	
15'	Repassem l'activitat de fer la palanca amb els peus en petits grups agafats a l'espatllera pujar i que s'aguantin 5 segons sense mans. Aquesta activitat es fa a les espatlleres sobre els matalassos que has posat, com que ja ho varen fer l'altre dia, els alumnes ja saben que han de fer.	
15'	Fem l'activitat anterior +acabar de pujar fins a col·locar els 2 peus. Ídem a l'anterior, al fer-ho l'altre dia els alumnes ja saben que han de fer.	

15'	Practicar estructura del 3, primer ensenyar a tot el grup com es fan i després que es posin en petits grups per practicar. Que es posin en grups de 5 o 6. Han de agafar-se 3 persones i pujar-ne 3 a sobre d'ells. L'estructura del 3 s'agafen 3 persones el braç dret sota l'esquerra del company, fins que quedi una rodona de 3.	
15'	Practicar estructura del 4, primer ensenyar a tot el grup com es fan i després que es posin en petits grups per practicar. Que es posin en grups de 8. Han de agafar-se 4 persones i pujar-ne 4 a sobre d'ells. L'estructura del 4 s'agafen 4 persones el braç dret sota l'esquerra del company, fins que quedi un quadrat.	
PART FINAL		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	
10'	Reflexió final i repàs del que hem treballat a classe, donar de la importància de que col·laborem tots junts per aconseguir un objectiu comú. i dubtes. Dir individualment la participació i conducta que han tingut a la sessió: A,B,C,D.	
10- 15'	Dutxar-se i canviar-se de roba	

FITXA SESSIÓ 3

IES: Jaume Callís	CURS: 3er Aula oberta	ALUMNES: 12
OBJECTIU: Realitzar les diferents pinyes castelleres amb les seves mesures de seguretat. Organitzar i realitzar una mini- jornada castellera on es diferenciïn els diferents rols d'una colla.		
CONTINGUTS: Pràctica de postures bàsiques castelleres i les seves estructures Estructura i organitzar jornada castellera		
COMPETÈNCIA: Competència comunicativa, lingüística i audiovisual, artística i cultural i d'autonomia i iniciativa personal.		
MATERIAL: Faixes castelleres, matalassos		
PART INICIAL		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	
10'	Canviar-se de roba Passar llista i avisar de possibles absències. Recollir activitat de les TIC Presentació de la sessió (donar premisses per fer el pòster), els temes a desenvolupar son els següents, han de presentar-ho amb foli dina 4. Temes a desenvolupar: història castells, seguretat, indumentària, rols de una colla	

	castellera, posar diferents estructures castelleres, musica castellera, Sagals d'osona els castells més alts. També han de fer cartells per anunciar la diada.	
TEMPS	ESCALFAMENT	
10'	Joc dels paquets: en el moment en què es digui el número dels paquets, cal que s'agafin amb les formes típiques d'un castell, poden fer l'aleta castellera que es aixecant un braç, poden fer l'acotxadador que es posarà de quatre grapes a terra, poden fer un estructura de 3 que es agafant-se tres, amb el braç dret per sota el braç esquerra del company fins ajuntar-se tots 3.	
PART PRINCIPAL		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
10'	Enfaixar-se per parelles, o faràs després de l'escalfament i seran les que t'ha donat el conserge, l'única premissa és que quedin posades per la zona lumbar i que no és desfaci.	
15'	Repassem l'activitat de fer la palanca amb els peus en petits grups agafats a l'espatllera pujar i que s'aguantin 5 segons sense mans.	
15'	Fem l'activitat anterior +acabar de pujar fins a col·locar els 2 peus.	
15'	Practicar en petis grups pom casteller.	
15'	Muntatge pinya de quatre, tot el grup junt. Per fer el pom i la pinya t'ajudarà el vídeo que te enviat al correu electrònic.	
PART FINAL		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	
10'	Reflexió final i repàs del que hem treballat a classe, donar de la importància de que col·laborem tots junts per aconseguir un objectiu comú. i dubtes.	

La metodologia cooperativa a les classes d'educació física, mitjançant els Castells, com a eina per millorar l'autoestima en els i les alumnes de secundària.

	Dir individualment la participació i conducta que han tingut a la sessió: A,B,C,D.
10- 15'	Dutxar-se i canviar-se de roba

FITXA SESSIÓ 4

IES: Jaume Callís	CURS: 3er Aula oberta	ALUMNES: 12
--------------------------	------------------------------	--------------------

OBJECTIU: Realitzar les diferents pinyes castelleres amb les seves mesures de seguretat. Organitzar i realitzar una mini- jornada castellera on es diferenciïn els diferents rols d'una colla.

CONTINGUTS: Pràctica de postures bàsiques castelleres i les seves estructures
Estructura i organitzar jornada castellera

COMPETÈNCIA: Competència comunicativa, lingüística i audiovisual, artística i cultural i d'autonomia i iniciativa personal.

MATERIAL: Faixes castelleres, matalassos

PART INICIAL

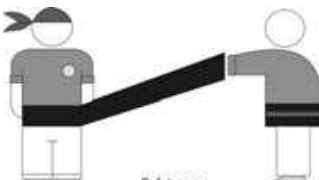
TEMPS	DESCRIPCIÓ
10'	Canviar-se de roba Passar llista i avisar de possibles absències. Presentació de la sessió Penjar al finalitzar la sessió els cartells que han portat els alumnes per anunciar la jornada castellera.

ESCALFAMENT

10'	Pica paret: consisteix en el joc del pica paret però en el moment en què els nens s'han de quedar immòbils, cal que adoptin una posició típica d'un castell (fent l'aleta, en posició d'acotxador, fent pinya, ...)
-----	---

PART PRINCIPAL

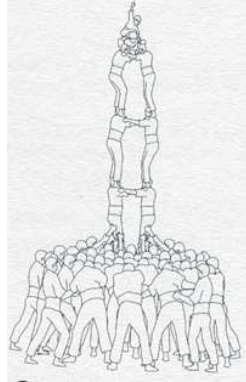
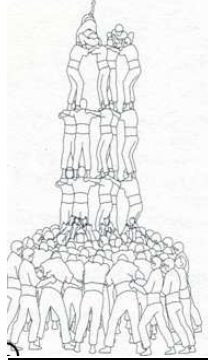
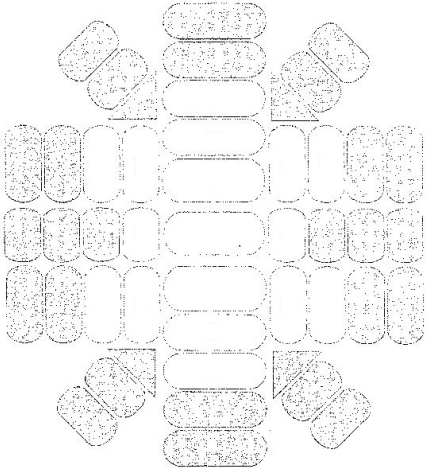
TEMPS	DESCRIPCIÓ	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
-------	------------	-----------------------

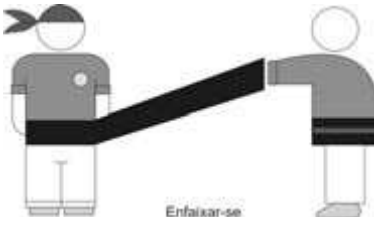

10'	Enfaixar-se per parelles, l'única premissa és que quedin posades per la zona lumbar i que no és desfici.	
-----	--	--

15'	Repassem l'activitat de fer la palanca amb els peus en petits grups agafats a l'espatllera pujar i que s'aguantin 5 segons sense mans.	
-----	--	--

15'	Fem l'activitat anterior +acabar de pujar fins a col·locar els 2 peus.	
-----	--	--

15'	Practicar en petis grups pom casteller	
-----	--	--

15'	Practicar estructura de la torre, s'agafen dos persones i dos més pugen a sobre. Practicar amb grups de 6.	
15'	Pràctica estructura del cinc, s'agafen cinc persones i cinc més pugen a sobre. Practicar tota la classe.	
15'	Muntatge pinya de torre, tot el grup junt, aquí acordarem les estructures que farem el dia de l'actuació.	
PART FINAL		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	
10'	Reflexió final i repàs del que hem treballat a classe, donar de la importància de que col·laborem tots junts per aconseguir un objectiu comú. i dubtes. Dir individualment la participació i conducta que han tingut a la sessió: A,B,C,D.	
10- 15'	Dutxar-se i canviar-se de roba	

FITXA SESSIÓ 5		
IES: Jaume Callís	CURS: 3er aula oberta	ALUMNES: 12
OBJECTIU: Realitzar les diferents pinyes castelleres amb les seves mesures de seguretat. Organitzar i realitzar una mini- jornada castellera on es diferenciïn els diferents rols d'una colla.		
CONTINGUTS: Pràctica de postures bàsiques castelleres i les seves estructures Estructura i organitzar jornada castellera		
COMPETÈNCIA: Competència comunicativa, lingüística i audiovisual, artística i cultural i d'autonomia i iniciativa personal.		
MATERIAL: Faixes castelleres i matalassos		
PART INICIAL		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	
10'	Canviar-se de roba Passar llista i avisar de possibles absències. Presentació de la sessió	
TEMPS	ESCALFAMENT	
10'	Stop: consisteix en el joc de Stop però per aturar-se s'han de posar en posició d'acotxador i per a salvar cal que passin per al damunt i facin l'aleta, intentant respectar al màxim les passes que s'han de portar a terme a sobre un castell.	
PART PRINCIPAL		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
10'	Enfaixar-se per parelles, l'única premissa és que quedin posades per la zona lumbar i que no és desfici.	
15'	Repassem l'activitat de fer la palanca amb els peus en petits grups agafats a l'espatllera pujar i que s'aguantin 5 segons sense mans.	
15'	Fem l'activitat anterior +acabar de pujar fins a col·locar els 2 peus.	
15'	Pràctica de la mini jornada castellera	
30'	Mini actuació castellera: Muntem i pengem els pòsters a fora el pati, amb l'informació que varen cercar. Actuem davant l'institut.	
PART FINAL		
TEMPS	DESCRIPCIÓ	
10'	Reflexió final i repàs del que hem treballat a classe, donar de la importància de que col·laborem tots junts per aconseguir un objectiu comú. i dubtes. Dir individualment la participació i conducta que han tingut a la sessió: A,B,C,D.	
10- 15'	Dutxar-se i canviar-se de roba	

7.2 Test de Rosenberg

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				