

# **LA INFLUÈNCIA D'UNA INTERVENCIÓ GAMIFICADA EN LA MOTIVACIÓ I LES EMOCIONS DE L'ALUMNAT**

PARÉS ALBETS, Jordi

Treball de Fi de Grau

Curs: 2021/2022

Àmbit d'Educació Física

Tutor: Xavier Santaella Oller

Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Vic, 13 de maig de 2022

## Resum

Aquest treball de fi de grau té com a objectiu analitzar l'impacte que té una intervenció gamificada en els factors motivacionals i emocionals de l'alumnat, com també interpretar la relació entre el grau dels tipus de motivació i les emocions de l'alumnat, ja que es consideren claus per al seu aprenentatge. Així doncs, a partir de la gamificació es porta a terme una unitat didàctica de voleibol a una classe de 3r d'ESO i s'analitza el grau de motivació i la presència d'emocions a l'aula a través del "Cuestionario de Motivación en Educación Física" (CMEF) i de l'Escala de GES (Games and Emotion Scale), respectivament. Els resultats de l'estudi mostren que després de portar a terme la unitat didàctica la motivació intrínseca de l'alumnat va augmentar, en canvi, els tipus de regulacions de la motivació extrínseca i la desmotivació, majoritàriament van disminuir. Referent a les emocions, es va observar com les positives van ser les que van tenir més presència a l'aula, mentre que les negatives en van tenir molt poca. Per tant, es conclou que aquesta intervenció gamificada va augmentar la motivació intrínseca de l'alumnat i la presència d'emocions positives a l'aula, com també l'existència d'una possible relació directa entre aquests dos elements.

**Paraules clau:** gamificació, motivació, emocions, Educació Física, ESO.

## Abstract

This final degree project aims to analyze the impact of a gamified intervention on the motivational and emotional factors of students, as well as interpret the relationship between the degree of types of motivation and the emotions of students, as they are considered keys to their learning. So, from the gamification, a volleyball teaching unit is carried out in a class of 3rd of secondary education and the degree of motivation and the presence of emotions in the classroom is analyzed through the "Motivation Questionnaire in Physical Education" and the Games and Emotion Scale, respectively. The results of the study show that after completing the teaching unit, the intrinsic motivation of the students increased, while the types of regulations for extrinsic motivation and demotivation, mostly decreased. In terms of emotions, it was observed that the positives had the most presence in the classroom, while the negatives had very few. Therefore, it is concluded that this gamified intervention increased the intrinsic motivation of the students and the presence of positive emotions in the classroom, as well as the existence of a possible direct relationship between these two elements.

**Keywords:** gamification, motivation, emotions, Physical Education, Mandatory Secondary Education.

# Índex

	Pàg.
1. Introducció.....	5
2. Marc teòric.....	6
2.1. La influència de la motivació i les emocions en l'aprenentatge.....	6
2.2. La motivació.....	9
2.2.1. Conceptualització de la motivació.....	9
2.2.2. Tipus de motivacions.....	10
2.3. Les emocions a l'aula.....	13
2.3.1. Conceptualització de les emocions.....	13
2.3.2. Tipus d'emocions.....	14
2.4. La importància de la relació entre la motivació i les emocions en l'aprenentatge.....	16
2.5. El model pedagògic de la gamificació.....	19
2.5.1. Contextualització de la gamificació.....	21
2.5.2. Gamificació educativa.....	22
2.5.3. Principals característiques de la gamificació.....	25
2.5.4. Impacte de la gamificació en els factors motivacionals i emocionals, claus en l'aprenentatge de l'alumnat.....	26
3. Justificació de la intervenció.....	29
4. Objectius i hipòtesis.....	30
5. Mètodes.....	31
5.1. Mostra.....	31
5.2. Instruments.....	31
5.3. Intervenció.....	32
5.4. Disseny i procediment.....	33
5.5. Anàlisi de dades.....	36
6. Resultats.....	38
7. Discussió.....	50
8. Conclusions.....	57
8.1. Limitacions de l'estudi.....	58
8.2. Prospectiva d'investigació.....	58
8.3. Reflexions i/o valoració personal del procés d'elaboració del TFG.....	59
9. Bibliografia.....	60
10. Annexes.....	67

10.1. Unitat didàctica.....	67
10.2. Material didàctic.....	99
10.3. “Cuestionario de Motivación en Educación Física” (CMEF).....	119
10.4. Escala GES.....	121



# 1. Introducció

Actualment, estic cursant el 4t curs del grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE) a la Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya. En aquest treball, primerament hi trobem un marc teòric en què s'expliquen els elements clau de l'estudi. Tot seguit, es justifica la intervenció i s'expliquen els objectius, les hipòtesis i la metodologia que es porta a terme. En últim lloc, s'exposen els resultats de la intervenció, se'n fa una discussió i s'acaba amb unes conclusions exposant els resultats finals.

Aquest treball de fi de grau està relacionat amb l'àmbit de l'Educació Física, ja que és l'àmbit en el qual em vull dedicar en un futur professional com a docent. A més a més, des de petit sempre m'ha agradat molt l'esport, i, per tant, m'agradava molt aquesta assignatura, com també la seva professió, motius pels quals vaig decidir cursar aquest grau. En línies generals, doncs, aquest treball tracta sobre la gamificació com a element motivador en les classes d'Educació Física a l'Educació Secundària Obligatòria. Pretén analitzar si l'ús d'aquesta metodologia fomenta la motivació i la presència d'emocions positives a l'aula, com també si hi ha una relació entre l'estat motivacional i emocional de l'alumnat, que conseqüentment beneficiï el seu procés d'aprenentatge.

La principal motivació que em va portar a escollir aquest tema, va ser perquè penso que avui en dia als instituts encara porten a terme moltes metodologies d'aprenentatge tradicionals, que avorreixen als estudiants i fan que no tinguin motivació, ganes d'estudiar i aprendre. Per aquest motiu, penso que tant l'educació, en general, com els centres educatius i els docents han de canviar de mentalitat i evolucionar en la seva tasca docent, innovant perquè l'alumnat estigui més motivat i amb més ganes d'aprendre. Aquí apareix la gamificació, una metodologia innovadora que busca que l'alumnat aprengui de formes jugades. Per tant, penso que la seva utilització pot ser un recurs i una eina molt vàlida per formar de la millor manera als futurs alumnes, motivant-los a aprendre i ajudant als professors/es a fer classes més divertides i interessants, que afavoreixin la motivació, la presència d'emocions positives i l'aprenentatge de l'alumnat.

Mitjançant la recerca de fonamentació teòrica i l'aplicació pràctica, doncs, l'objectiu serà respondre a la pregunta d'investigació: *“Quina influència té una intervenció gamificada en l'estat motivacional i emocional de l'alumnat en les classes d'Educació Física?”*. Per tal d'arribar a extreure'n conclusions i certeses, es relacionarà la recerca científica amb els resultats que s'obtidran de qüestionaris validats en la unitat didàctica gamificada que es portarà l'Institut Castell del Quer (part pràctica).

Així doncs, espero extreure'n resultats, experiència, coneixements i aprenentatges que em serveixin en una futura pràctica com a professional en l'àmbit educatiu.

## **2. Marc teòric**

### **2.1. La influència de la motivació i les emocions en l'aprenentatge**

Schallert et al. (2004) ens expliquen que els processos i estratègies motivacionals estan interconnectats amb les emocions i s'influeixen els uns als altres mentre els alumnes inicien, s'involucren i completen les tasques acadèmiques. Segons Junco (2010) l'aprenentatge escolar és inconcebible sense motivació.

Per una banda, Mallart (2006) assenyala que la motivació es troba íntimament relacionada amb els processos d'aprenentatge. En el mateix sentit, García (2021) afirma que la motivació és un dels motors fonamentals en l'aprenentatge de l'alumnat. En l'educació és important tant la motivació intrínseca com extrínseca, ja que moltes activitats són, o podrien ser interessants per als alumnes, com també la docència pot crear una motivació intrínseca si estimula la curiositat dels alumnes i de mica en mica els fa sentir més competents a mesura que avancen en el seu procés d'aprenentatge (Woolfolk, 1999). En aquest sentit, Mallart (2006) ens explica que l'aprenentatge el produeix l'exercici provocat per la motivació, i aquest exercici sí que pot ser motivat o incentivat. El motiu és interior, propi dels alumnes, primari, per si mateix indueix, manté i dirigeix l'acció, ja que se sent la necessitat d'actuar. L'incentiu, en canvi, és un estímul exterior, propi de la intervenció del professorat, secundari, convertit en mitjà per a un fi. Els uns i els altres, doncs, pretenen la consecució de metes o objectius.

Segons Zepeda et al. (2015) un dels grans reptes actuals en les institucions educatives és trobar noves alternatives que permetin millorar el procés d'ensenyament-aprenentatge i incentivar l'aprenentatge als estudiants. Caldria la combinació d'una motivació interna i alhora una incentivació externa. Es pot estar motivat, però si l'ambient és hostil desapareixerà la motivació (Mallart, 2006). Per tant, una didàctica més activa i lúdica amb canvis significatius pot generar un impacte motivacional, incentivar l'aprenentatge i provocar canvis positius en la conducta dels estudiants (Zepeda et al., 2015). Generar un alt grau de cohesió de classe i satisfer les relacions socials de l'alumnat també són elements clau que no s'haurien d'obviar amb el propòsit de millorar els processos motivacionals i d'aprenentatge dels estudiants (García, 2021).

Per tal d'aconseguir aquesta motivació que contribueixi en l'aprenentatge de l'alumnat, Mallart (2006) ens explica que podem utilitzar diversos incentius per a induir la motivació intrínseca, els quals són de tipus: a) intel·lectual: el coneixement dels resultats amb una informació puntual, la participació en la planificació i en l'avaluació, la constatació del

valor intrínsec dels continguts presentats; b) social: la col·laboració en l'estudi en lloc de la competició, els contactes amb la realitat social; i c) emocional: les lloances i aprovacions (privades o públiques), l'obtenció d'autosatisfacció, reprovacions i càstigs quan són necessaris, premis o petites recompenses, atractiu en la presentació estètica dels continguts, valor de l'apreciació personal i de l'entusiasme manifestat pel professorat.

A part d'introduir diferents tipus d'incentius, segons García i Doménech (2014) perquè l'alumne estigui motivat per aprendre significativament també requereix l'existència d'una distància òptima entre allò que ja sap i el nou contingut d'aprenentatge. Aquí, pren molta importància el paper del professor, ja que Mallart (2006) assenyala que el professor ha de proposar un material didàctic variat, intuïtiu, concret i manipulable que faci interessants les activitats. A més a més, la personalitat del professor, el seu lideratge democràtic, suggestiu, estimulant, la imatge del professor entusiasta, el seu valor modèlic que desperta admiració, promou identificacions positives i contagia il·lusió és també una de les fonts principals. Per això, el professor també ha d'estar motivat, ha de viure el que ensenya, i ha d'apreciar sincerament l'alumnat.

Si el professor vetlla per aconseguir aquesta motivació intrínseca, Anaya i Anaya (2010) assenyalen que els alumnes amb aquest tipus de motivació, quan estan confrontats amb tasques complexes utilitzen un procés de solució de problemes amb estructures més lògiques i d'anàlisi d'alternatives. Aquests alumnes prefereixen treballar seguint un cert grau de repte per resoldre'ls (Lepper, 1998). En canvi, els alumnes extrínsecament motivats prefereixen fer una anàlisi més superficial, ajustant-se a l'indispensable requerit pel mestre (Anaya i Anaya, 2010). S'inclinen per treballs i problemes amb un menor grau de dificultat, usant el mínim esforç necessari per obtenir el màxim reconeixement possible (Lepper, 1998). Per tant, tenen el propòsit d'obtenir algun reconeixement o evitar algun càstig o conseqüència negativa, externa a l'activitat en si (Anaya i Anaya, 2010).

Ara bé, tal com ens explica García (2021) s'ha de tenir present que la motivació de l'alumnat pot variar en funció de les preferències i de les unitats didàctiques que plantejem. Un mateix estudiant pot estar motivat de forma introjectada per a una unitat didàctica de bàsquet, però estar-ho de forma intrínseca per una unitat didàctica de salts i comba. Així doncs, s'ha d'entendre que la diversitat d'interessos i de gustos és habitual.

L'objectiu, doncs, segons García i Doménech (2014) és arribar a aconseguir un aprenentatge significatiu, el qual és motivador perquè l'alumne gaudeix fent la tasca o

treballant els continguts (en contraposició a l'aprenentatge mecànic o memorístic), ja que entén el que se li ensenya i l'hi troba sentit.

Per altra banda, Anaya i Anaya (2010) també assenyalen que les emocions poden influir molt en l'aprenentatge i el rendiment dels estudiants. L'emoció dispara, manté i controla la inclinació a aprendre mentre facilita o debilita l'aprenentatge (Boekaerts, 1999). Tal com ens explica García (2021) per millorar el clima emocional a les classes d'Educació Física, el paper del docent (entusiasme, habilitats socials i resolució de conflictes) i les estratègies que s'utilitzen a l'aula (metodologies) hi juguen un paper fonamental.

Segons García i Doménech (2014) les emocions poden influir en gran mesura en l'aprenentatge i el rendiment de l'alumnat. Els pensaments emocionals són indicadors de com està involucrat l'alumnat en les activitats i tasques proposades a l'aula (Albronz, 2009). En aquest sentit, García i Doménech (2014) remarquen que les emocions positives produeixen, en general, efectes positius que repercuteixen favorablement a l'aprenentatge. En canvi, els efectes globals de les emocions negatives és més divers, poden ser tant positius com negatius. Albronz (2009) assenyala que no identificar i processar emocions com l'enuig o la tristesa a l'aula, per exemple, interfereix en l'atenció (motivació per entendre) i la concentració (capacitat de dirigir l'atenció), ja que la ment no reté la informació acadèmica a causa de la intensitat i espai de temps que ocupen aquests pensaments emocionals. Així, quan identifiquem desinterès hi haurà una emoció que ho sustenta. Reconèixer les emocions en els processos d'aprenentatge, doncs, és estimular i potenciar processos creadors per a la promoció d'aprenentatges significatius que es tradueixin en el benestar de l'alumnat.

Els alumnes poden arribar a experimentar emocions que, de vegades, bloquegen el seu procés d'aprenentatge. Quan es troben en aquest context, la gran majoria no saben què estan sentint ni com dominar-ho. Per aquest motiu, és fonamental oferir-los ajuda perquè sàpiguen identificar i gestionar les seves emocions (Fernández-García i Fernández-Río, 2019, p. 597 citat per Bermudez i Saenz, 2019). L'aclariment de qualsevol confusió o bloqueig emocional es compleix en la mesura que l'alumnat és sistemàticament incentivat a descobrir, expressar i identificar pensaments emocionals específics que puguin obstaculitzar l'aprenentatge acadèmic. Un cop l'alumnat ha reconegut què li passa, l'atenció i la concentració tendeixen a incrementar-se (Albronz, 2009).

També s'ha de tenir present que, tal com assenyalen García i Doménech (2014) la relació entre les emocions i l'execució o conducta no és simple, en el sentit "d'emocions positives, efectes positius; emocions negatives, efectes negatius". La influència de les

emocions poden estar afectades per diferents mecanismes que impliquin efectes acumulatius o contraposats, cosa que fa difícil predir els efectes en l'execució.

Així doncs, segons Villarroel (2005) l'emoció és un mitjà essencial per promoure l'aprenentatge, ja que influeix en el desenvolupament de l'afectivitat i ajuda a entendre el mateix procés d'aprendre. Les emocions formen part important de la vida psicològica de l'alumne i tenen una alta influència en la motivació acadèmica i en les estratègies cognitives (adquisició, emmagatzematge, recuperació de la informació, etc.) i, per tant, en l'aprenentatge i el rendiment escolar (Pekrun, 1992). Per això, és molt important tenir present que el maneig estratègic de la motivació i de l'emoció té una gran influència en els resultats positius cap a la meta de l'èxit, mitjançant els seus efectes en el manteniment de la intenció cap a l'aprenentatge (Corno, 1993).

## **2.2. La motivació**

### **2.2.1. Conceptualització de la motivació**

Woolfolk (1999) defineix la motivació com un estat intern que incita, dirigeix i manté la conducta. Estar motivat i voler arribar a aconseguir un objectiu pot venir determinat per necessitats, incentius, temors, metes, pressió social, confiança personal, interessos, curiositat, creences, valors, expectatives, etc. Alguns psicòlegs relacionen la motivació amb característiques individuals o trets de personalitat. En canvi, altres psicòlegs relacionen la motivació amb un estat o situació temporal, ja que, la motivació que experimentem en qualsevol moment és una combinació de característiques i estats. Per tant, podem dir que els estats motivacionals es basen en factors interns (necessitats, interessos, curiositat i gaudi), i factors externs (recompenses, pressió social i càstig).

En el mateix sentit, Palmero (2005) defineix la motivació com un procés adaptatiu, resultat de l'estat intern d'un organisme, que l'impulsa i el dirigeix cap a una acció en un sentit determinat. És a dir, hi ha una influència dels factors externs i dels factors interns que activen a l'organisme, i el dirigeixen cap a la consecució d'algun objectiu o meta que li és gratificant. En aquest procés interactiu són de summa rellevància els objectius a aconseguir, amb les seves característiques d'incentiu, així com l'expectativa o la probabilitat d'aconseguir-los. Segons Dörnyei (2001) la motivació és la causa per la qual un decideix fer alguna cosa intentant dur a terme una acció. És el que porta un individu a fer alguna cosa (Borrás, 2015). La motivació és l'element que genera a la persona prendre una acció per assumir una posició respecte a una nova situació. Aquesta, és decisiva en qualsevol activitat que realitza l'alumnat, per tant, s'ha de tenir molt en

compte en el procés d'aprenentatge. Per això, el mestre s'ha de centrar a aconseguir la seva atenció, despertant l'interès i promovent el desig d'aprendre (Junco, 2010).

Montico (2004) defineix la motivació com un conjunt de processos implicats en l'activació, la direcció i la persistència de la conducta. Motivar l'alumne és orientar-lo en una direcció i assegurar que se segueixin els passos necessaris per optimitzar l'enllaç entre l'ensenyament i l'aprenentatge. Motivar, doncs, és intentar que els alumnes assolixin el seu camp de satisfacció de la manera proposada pel docent, però allò que es pretén que facin i allò que en realitat volen fer poden no coincidir necessàriament. La finalitat és, en definitiva, aconseguir un propòsit comú entre els objectius del docent i els desitjos, preferències i necessitats dels alumnes (Meece, 1994).

La motivació es pot donar a partir d'allò que es fa amb o pels alumnes, per incentivar-los, o també, a partir dels factors autogenerats que influeixen per determinar un comportament específic (Montico, 2004). Per això, cal tenir present que, tal com ens expliquen Bueno i Castanedo (1998) una motivació més gran es tradueix en més esforç i un millor exercici, i aquest incrementa la motivació a causa de la sensació d'assoliment que produeix. En aquest sentit, també es pot generar un efecte negatiu quan hi ha un excés de motivació, ja que aquesta pot estar per sobre de les expectatives i necessitats, disparant a l'alumne un intens rebuig cap a la mateixa (Montico, 2004).

Així doncs, Junco (2010) assenyala que l'aprenentatge i la motivació són dos elements bàsics importants que estan estretament relacionats entre ells, ja que sense motivació l'aprenentatge escolar és impensable. En l'àmbit acadèmic, doncs, hi ha tres fonts primordials per la motivació de l'alumne, com són la seva activitat interna (fenòmens motivacionals), el context de l'activitat (tipus de tasca) i el context extern a l'activitat (intervencions del mestre, la influència dels companys/es i el paper de la família). En el paper de motivador, el docent haurà de buscar estratègies congruents amb la seva pròpia personalitat, susceptibles d'aplicar-se al tipus d'estudiants que tracta de motivar (Montico, 2004).

### **2.2.2. Tipus de motivacions**

Deci i Ryan (2000) ens expliquen que els motius de pràctica varien en funció del grau d'autodeterminació i es destaquen tres grans blocs: la motivació intrínseca, la motivació extrínseca i la desmotivació. De més a menys interiorització, la motivació intrínseca constitueix el primer bloc, i representa el nivell més alt d'autodeterminació. Aquest tipus de motivació es defineix com la participació voluntària en una activitat per l'interès, la satisfacció i el plaer que se n'obté en el desenvolupament. Borrás (2015) també



coincideix que la motivació intrínseca succeeix quan l'individu fa una activitat per la satisfacció en si de realitzar-la. Altres autors com Woolfolk (1999) ens expliquen que la motivació intrínseca sorgeix de factors com ara els interessos o la curiositat, buscant i superant desafiaments d'interès personal. Per tant, en aquest tipus de motivació no es necessiten ni incentius ni càstigs, ja l'activitat és en si mateixa és el reforçador. En aquest sentit, Ramis et al. (2013) assenyalen que la motivació intrínseca representaria la forma de regulació més autodeterminada. És aquella que procedeix del propi subjecte, que està sota el seu control i té capacitat per a autoreforçar-se (Anaya i Anaya, 2010).

Per altra banda, segons Deci i Ryan (2000) seguint amb el continu d'autodeterminació, al segon nivell hi ha la motivació extrínseca, associada a la realització d'una activitat per assolir certs objectius externs, és a dir, que no tenen un fi en si mateix. Borrás (2015) també ens explica que aquest tipus de motivació prové de fora de l'individu. Els factors motivadors són recompenses externes que proporcionen un plaer o satisfacció que la tasca per si mateixa no pot proporcionar. La motivació extrínseca és a conseqüència d'estímuls externs (recompenses) que poden fer variar o canviar l'actuació de l'alumnat (Deci i Ryan, 2000). Segons Woolfolk (1999) quan un subjecte fa alguna cosa per obtenir una qualificació, evitar el càstig, complaure el mestre o per altres raons que no estan relacionades amb l'activitat, es tracta d'una motivació extrínseca. En aquesta, realment no interessa l'activitat, sinó allò que representa per a nosaltres. Per tant, és aquella que procedeix de fora i que condueix a l'execució de la tasca (Anaya i Anaya, 2010).

Cal tenir present que, tal com ens expliquen Ryan i Deci (2000), la motivació extrínseca es divideix en quatre tipus de regulacions, que de més a menys autodeterminació són la regulació integrada, la regulació identificada, la regulació introjectada i la regulació externa. En el mateix sentit, Ramis et al. (2013) també remarquen que dins de la motivació extrínseca hi trobem quatre nivells de regulació, els quals són els següents: la regulació integrada fa referència a aquelles activitats que es duen a terme perquè es considera que constitueixen part d'un mateix. Es correspon amb la realització d'una activitat perquè fa referència a un estil propi de vida i és coherent amb aquest estil (Ryan i Deci, 2000). Tot i això, Baldwin i Caldwell (2003) assenyalen que els nens i adolescents no poden desenvolupar aquest tipus de regulació, ja que no tenen un grau de maduresa suficient per sentir motius de pràctica com els que s'han descrit. El nivell següent, segons Ramis et al. (2013) és la regulació identificada, que es descriu com la participació basada en l'expectativa d'obtenció de certs beneficis valuosos associats a la participació. Està associada a persones que valoren positivament una activitat, produint-se una identificació amb aquesta per l'apreciació dels beneficis que aquesta comporta (Ryan i Deci, 2000). Descendent al nivell d'autodeterminació, Ramis et al.

(2013) assenyalen que la regulació introjectada té a veure amb la internalització de les pressions externes en què la participació s'efectuaria o bé per evitar sentiments de culpa o ansietat, o bé per aconseguir sentir-se'n orgullós. Es correspon amb subjectes que practiquen una activitat per evitar sentiments de culpabilitat, i està associada a l'establiment de regles per a acció, així com aconseguir millorar sentiments relacionats amb l'ego personal, com ara l'orgull (Ryan i Deci, 2000). En últim lloc, segons Ramis et al. (2013) la regulació externa fa referència a una conducta regulada per motius externs. No hi ha cap mena d'interiorització, i es refereix a la realització d'una activitat poc interessant per al subjecte, amb l'objectiu d'aconseguir una recompensa externa o evitar un càstig (Ryan i Deci, 2000).

Woolfolk (1999) assenyalava que a través de l'observació de la conducta és impossible saber si la motivació és intrínseca o extrínseca. La gran diferència entre les dues és la raó del subjecte d'actuar, és a dir, si el locus de causalitat de l'acció (la procedència de la causa) és intern o extern (si es troba dins o fora del subjecte). En aquest sentit, Flores (2019) afirma que una intervenció amb èxit és aquella en què l'alumne es mou per motivació intrínseca, és a dir, perquè gaudeix amb el que està fent, a diferència de la motivació extrínseca, basada en la realització d'activitats que no es consideren agradables, ja sigui per la recerca del premi o pel temor al càstig. Kapp (2012) ens explica que totes aquelles tasques que impliquin una o més necessitats humanes innates (competència, relació i autonomia) acostumaran a estar motivades intrínsecament. És a dir, les persones faran les activitats per iniciativa pròpia i s'estarà activant la motivació intrínseca, per davant de la motivació extrínseca.

A part d'aquests dos tipus principals de motivació, segons Deci i Ryan (2000) també hi ha la desmotivació, que és causada per una escassa participació de l'alumnat, la qual porta a una actuació desorganitzada, sentiments d'impotència, frustració, apatia, etc. En la mateixa línia, Borrás (2015) explica que la desmotivació representa la manca d'intenció d'actuar. Aquest estat és degut a activitats no valorades o quan una persona no se sent prou preparada per produir el resultat desitjat. La desmotivació constitueix el darrer bloc en el continu d'autodeterminació, i es caracteritza perquè el subjecte no té intenció de fer una activitat i, per tant, els comportaments no han estat motivats intrínsecament ni extrínsecament (Ryan i Deci, 2000). Segons Dörnyei (2001) es tracta específicament de les forces externes que redueixen o disminueixen les bases motivacionals d'una intenció o una acció. Ara bé, Sakai i Kikuchi (2009) remarquen que la desmotivació no només tracta de les forces externes, sinó també de les internes, com per exemple la manca de confiança en un mateix. La desmotivació, doncs, redueix les



forces motivacionals en l'aprenentatge, desaccelera el procés d'aprenentatge i aporta efectes negatius en aquest (Bunyamethi, 2016).

## **2.3. Les emocions a l'aula**

### **2.3.1. Conceptualització de les emocions**

Fernández et al. (2010) remarquen que les emocions poden ser considerades com un dels processos psicològics més complexos i difícils d'explicar. L'emoció és un mecanisme d'adaptació primordial i sense aquesta premissa no és possible la seva comprensió. Les emocions són part del llegat d'anys d'evolució per enfrontar-se amb èxit a un món canviant i ple de demandes. Demandes que provenen de l'entorn social en què vivim quotidianament i del nostre propi món intern.

Segons Quiroz (2012) l'emoció és un motor que tots portem dins. És una energia codificada en certs circuits neuronals ubicats a zones profundes del nostre cervell que ens mou i ens porta "a viure", a voler estar vius, tenint una interacció constant amb nosaltres mateixos i amb el món. Mentre estem desperts, aquests circuits sempre estan actius i en alerta, els quals poden ser de plaer, de recompensa o de dolor i càstig. En aquest sentit, Fisac i Pardo (2018) ens expliquen que les emocions són les que impulsen i motiven a què les persones actuïn d'una manera o altra. Ara bé, segons Fernández et al. (2010) les emocions s'han d'entendre com a fenòmens multidimensionals. Aquesta multidimensionalitat ens porta a entendre les emocions com un procés que implica una sèrie de condicions desencadenants (estímuls rellevants), l'existència d'experiències subjectives o sentiments (interpretació subjectiva), diversos nivells de processament cognitiu (processos valoratius), canvis fisiològics (activació), patrons expressius i de comunicació (expressió emocional), que té uns efectes motivadors (mobilització per a l'acció) i una finalitat: l'adaptació a un entorn en continu canvi.

També, Bisquerra (2016) assenyala que les emocions són l'essència de la vida, ja que quan disposem de temps lliure mirem de fer activitats que ens aportin emocions satisfactòries. Aquestes, doncs, són reaccions de l'organisme que produeixen experiències personals percebudes de manera immaterial, fet que dificulta el seu coneixement en la cultura actual, que està caracteritzada per la materialització de les experiències. En aquest sentit, Fernández et al. (2010) ens expliquen que les emocions són processos psicològics que ens presten un valuós servei, en fer que ens ocupem del que realment és important a la nostra vida. Com si fos un sistema d'alarma, ens assenyalen les coses que són perilloses i que, per tant, hem d'evitar, i les coses que són

agradables, i a les que, per tant, ens hem d'apropar. Una de les funcions més importants de l'emoció és la de preparar a l'organisme perquè executi eficaçment la conducta exigida per les condicions ambientals, mobilitzant l'energia necessària, així com dirigint la conducta (acostant o allunyant) cap a un objectiu determinat (Montañés, 2005).

Robles (2012) assenyala que l'emoció només pot ser considerada i descrita com una modificació somàtica-conscient que afecta la personalitat humana. En la mateixa línia, Fisac i Pardo (2018) expliquen que les emocions són expressions i reaccions psicofisiològiques i biològiques. "Emoció" és un terme genèric utilitzat per referir-se a l'adaptació per part dels individus, a estímuls provocats per persones, animals, coses... és un procés psicològic que ens prepara per adaptar-nos i respondre a l'entorn. Com a tal procés psicològic, no es pot observar directament, sinó que es dedueix dels seus efectes i conseqüències sobre el comportament. La seva comprensió ens porta a explicar què ens passa quan reaccionem davant de determinats estímuls, siguin externs o interns i per què fem allò que fem (Fernández et al., 2010).

### **2.3.2. Tipus d'emocions**

Les emocions contínuament determinen el comportament humà, fet que fa que aquestes no es puguin desvincular de l'àmbit educatiu, ja que l'educació emocional és molt necessària per a l'adequat desenvolupament integral de l'alumnat (Caballero et al., 2016, p. 597 citat per Bermudez i Saenz, 2019).

Bisquerra (2000) distingeix tres principals tipus d'emocions: positives (alegria, humor, amor i felicitat), negatives (ira, ansietat, por, tristesa, rebuig i vergonya) i ambigües o neutres (sorpresa, esperança i compassió). Convé deixar clar que emocions negatives no significa "emocions dolentes". Confondre positiu amb bo o negatiu amb dolent pot arribar a ser fatal en alguns casos. Cal deixar clar que totes les emocions són bones, però, tot i això, algunes ens fan sentir bé i d'altres ens fan sentir malament. Per això a unes se les denomina positives i altres negatives, en funció de si aporten o no benestar. El problema està en allò que fem amb les emocions. Com les gestionem determina els efectes que tindran sobre el nostre benestar i el dels altres (Soler et al., 2016).

Altres autors com Reeve (2005) classifiquen les emocions en positives i negatives: les positives, com la felicitat, generen l'acostament a la situació voluntària envers l'activitat. S'experimenten davant d'esdeveniments que són valorats com un progrés cap als objectius personals. Aquests objectius són, bàsicament, assegurar la supervivència i progressar cap al benestar. La supervivència i el benestar tenen una dimensió personal

i social, per tant, les emocions positives són agradables i proporcionen gaudi i benestar (Soler et al., 2016). En canvi, segons Reeve (2005) les emocions negatives com la tristesa o la ira, generen allunyament o evitació. S'experimenten davant d'esdeveniments que són valorats com una amenaça, una pèrdua, una meta que es bloqueja, dificultats que sorgeixen a la vida quotidiana, etc. Aquestes emocions requereixen energies i una mobilització per fer front a la situació de manera més o menys urgent. Solen ser més freqüents, més intenses i més duradores que les positives (Soler et al., 2016).

Dávila et al. (2016) classifica les emocions en positives (alegria, amor, confiança, entusiasme, felicitat, satisfacció...), en negatives (ansietat, fàstic, ira, por, preocupació, tristesa...) i en neutres (admiració, culpabilitat, sorpresa...). En el mateix sentit, Bisquerra (2016) presenta una classificació de les emocions bàsiques, les quals les divideix en diverses famílies importants des del punt de vista de l'educació. La primera, són les emocions negatives, en les que hi ha la por, la ira, la tristesa, el fàstic i l'ansietat. La segona, són les emocions positives, que la conformen l'alegria, l'amor i la felicitat. En últim lloc, trobem les emocions ambigües, que poden ser tant negatives com positives, i en aquestes hi ha la sorpresa, les emocions socials i les emocions estètiques.

Les emocions ambigües, Ortiz et al. (2012) les anomena emocions neutres, les quals s'han de considerar com un altre tipus de demandes d'expressió emocional, diferents de les emocions positives i les emocions negatives. Passem la major part del temps en estats emocionals neutres, ja que no som conscients que no són ni negatius ni positius (Soler et al., 2016).

Així doncs, segons Fisac i Pardo (2018) les emocions neutres són les que essencialment no produeixen reaccions agradables ni desagradables, i que tenen com a objectiu facilitar l'aparició de posteriors estats emocionals. La seva finalitat, doncs, és facilitar-nos l'actuació adequada davant de canvis tant conductuals com emocionals. Són emocions que tenen a veure amb el que és social, el que és sentimental, amb l'empatia i no tant amb el repte (Gea et al., 2017).

## **2.4. La importància de la relació entre la motivació i les emocions en l'aprenentatge**

Estrada (2018) afirma que la motivació i l'emoció són processos psicològics fonamentals per comprendre la conducta humana. Hi ha una sèrie de factors que incideixen en la motivació, un dels quals és sens dubte el factor emocional (Monterrey, 2020).

La resposta emocional ajuda a generar un tipus de motivació o un altre i, alhora, la conducta motivada generarà una sèrie d'emocions, i així es produeix un sistema de retroalimentació entre tots dos: emoció i motivació (Fernández et al., 2003). Són processos estretament relacionats: quan parlem d'un, trobem de manera implícita o explícita la participació de l'altre (Estrada, 2018). La relació que hi ha entre motivació i emoció és de caràcter bidireccional, ja que de vegades les emocions poden representar motius que impulsen una determinada acció, però també poden indicar els processos d'adaptació de cada individu i, per tant, ens poden donar un panorama de la motivació del mateix (Mallart, 2006). En el mateix sentit, Montañés (2005) assenyala que la relació entre emoció i motivació és íntima, ja que es tracta d'una experiència present en qualsevol classe d'activitat que posseeix les característiques principals de la conducta motivada, adreçada i d'intensitat. L'emoció energitza la conducta motivada. Una conducta "carregada" emocionalment es realitza de forma més vigorosa. L'emoció, doncs, té efectes motivadors i la seva funció primordial és l'adaptació de l'individu a un entorn en continu canvi (Fernández et al., 2010), com també dirigeix la conducta, en el sentit que facilita l'acostament o evitació de l'objectiu de la conducta motivada en funció de les característiques de l'emoció (Montañés, 2005). Per tant, estem parlant d'un procés dual on ambdós factors juguen papers rellevants que es veuen reflectits en el comportament humà, l'esfera cognitiva i les decisions (Mallart, 2006).

Fisac i Pardo (2018) també ens expliquen que les emocions estan associades amb el temperament, la personalitat i la motivació de les persones. En aquest sentit, Mallart (2006) assenyala que l'emoció es relaciona directament amb la motivació, ja que diverses emocions poden dirigir el comportament cap a propòsits diferents des de l'entusiasme, el dolor, la por, la ira, l'amor o el goig. De la mateixa manera, les diferents emocions poden estar associades a reaccions fisiològiques i visceralment particulars. Per això, els processos motivacionals, segons Estrada (2018) s'expliquen amb les variables afectives i emocionals i, alhora, per explicar els processos emocionals, es recorre a la variable motivacional.

Segons Mallart (2006) no és la motivació la que produeix l'aprenentatge, sinó que és l'acció. Ara bé, aquesta acció ha d'estar ben motivada. Hi ha una relació entre motivació

i educació emocional. Segurament els motius més valuosos per a aprendre procedeixen d'aquests factors emocionals. En aquest sentit, quan un estudiant gaudeix fent la tasca es genera una motivació intrínseca en la qual hi poden sorgir varietat d'emocions positives plaents (García i Doménech, 2014). A partir d'aquí, el que de veritat fa aprendre és l'acció voluntària moguda per una motivació en un organisme dotat de la capacitat d'aprendre. No és més important la capacitat que la motivació, ni tampoc la voluntat no ho és més que la capacitat. Sense motius ningú aprèn, però només amb els motius tampoc aprendríem (Mallart, 2006).

Montañés (2005) explica que la relació entre motivació i emoció no es limiten al fet que en tota conducta motivada es produeixen reaccions emocionals, sinó que una emoció pot determinar l'aparició de la pròpia conducta motivada, dirigir-la cap a un objectiu determinat i fer que s'executi amb intensitat. En el mateix sentit, Mallart (2006) afirma que les emocions mobilitzen i preparen per a l'acció, és a dir, motiven la conducta. Podem dir que tota conducta motivada produeix una reacció emocional i alhora l'emoció facilita l'aparició d'unes conductes motivades respecte d'unes altres (Montañés, 2005). Pekrun (1992) va estudiar els efectes produïts per les emocions positives i negatives en la motivació intrínseca i la motivació extrínseca de tasques. Segons ell, la motivació intrínseca es pot definir com aquella que procedeix del propi subjecte, que està sota el control i té capacitat per autoreforçar-se. S'assumeix que quan es gaudeix fent una tasca s'indueix una motivació intrínseca positiva. En canvi, la motivació extrínseca es defineix, en contraposició de la intrínseca, com aquella que procedeix de fora i que condueix a l'execució de la tasca. S'assumeix totes les classes d'emocions relacionades amb resultats que influeixen en la motivació extrínseca de tasques. Aquí, Mallart (2006) assenyala que per explicar els processos motivacionals cal recórrer a la classificació d'estats afectius positius i negatius, aspectes que sorgiran depenent dels hàbits del subjecte i les característiques de l'estímul en què es veu exposat. Montañés (2005) també destaca que la reacció emocional pot enfortir o debilitar la conducta establerta prèviament.

Pekrun (1992) però, distingeix les emocions entre prospectives i retrospectives lligades als resultats. Considera emocions prospectives aquelles que estan lligades de manera directa amb els resultats de les tasques (notes, lloances dels pares, etc.) com ara l'esperança, les expectatives de gaudi, l'ansietat, etc. Aquestes produirien motivació extrínseca positiva, és a dir, motivació per executar la tasca amb la finalitat d'obtenir resultats positius. En canvi, la desesperança pot induir a un estat d'indefensió que comporta la reducció o l'anul·lació total de la motivació extrínseca per no poder assolir resultats positius o evitar els negatius. Es pot assumir que la motivació extrínseca

positiva contribueix (conjuntament amb la motivació intrínseca positiva) a la motivació total de la tasca.

García (2021) assenyala que emoció i motivació estan interrelacionades i tenen molts aspectes en comú. En aquest sentit, Pekrun (1992) ens explica que les emocions retrospectives com l'alegria pels resultats, decepció, orgull, tristesa, vergonya, ira, etc., funcionen fonamentalment com a avaluatives, com a reaccions retrospectives a la tasca i als seus resultats. Les emocions avaluatives poden servir de base per desenvolupar la motivació extrínseca en l'execució de tasques acadèmiques. Així, experiències agradables associades a resultats positius (una bona nota, lloança dels pares, etc.) i sentir-se'n orgullós, condueix a un increment de l'apreciació subjectiva d'assolir aquest tipus de resultats. D'altra banda, experimentar decepció o vergonya condueix a assolir resultats negatius. En canvi, Anaya i Anaya (2010) assenyalen que quan es gaudeix executant una tasca s'indueix una motivació intrínseca positiva. Quan un estudiant dóna valor a la tasca que aprèn i sent que les seves aportacions són tingudes en compte experimentarà gaudi, emoció positiva que activa l'alumnat García (2021). Les emocions positives que no estan directament relacionades amb el contingut de la tasca, també poden exercir una influència positiva en la motivació intrínseca com ara la satisfacció de fer amb èxit una redacció (Pekrun, 1992).

Ara bé, segons Anaya i Anaya (2010) les emocions negatives poden repercutir en la motivació intrínseca de dues maneres. La primera consisteix en les emocions negatives com l'ansietat, la ira, la tristesa, etc., que poden reduir el gaudi a la tasca. En segon lloc, pot aparèixer una motivació extrínseca negativa oposada a la positiva que condueix a la no-execució de la tasca (conducta d'evitació) perquè està vinculada amb experiències passades negatives. Per tant, a més d'impedir la motivació intrínseca positiva, les emocions negatives també produeixen motivació intrínseca negativa. Aquí, Pekrun (1992) ens explica que una de les emocions negatives que comporta a la no execució o evitació és l'avorriment, ja que produeix una motivació (negativa) per evitar la realització de la tasca i a comprometre's, al seu lloc, amb altres tasques. En el mateix sentit, García (2021) assenyala que quan la tasca plantejada no té cap valor per part de l'alumnat, és a dir, que no l'hi aporta motivació intrínseca ni extrínseca, aquest experimentarà avorriment (emoció negativa desactivadora). També hi ha altres emocions, com ara l'ansietat o la ira, que poden produir motivació intrínseca d'evitació, no només perquè es relacionin amb els resultats, sinó perquè també es poden generalitzar als continguts de la tasca (Pekrun, 1992).

Segons Furlan i Sánchez (2018) els estudiants sovint recorren a conductes d'evitació per evitar el malestar emocional. En aquest sentit, Pekrun (1992) ens explica que el cas es complica quan es relacionen els resultats (negatius) i la motivació extrínseca d'evitació produïda per l'ansietat. Es poden distingir dues situacions sobre com evitar el fracàs i resultats negatius. En situacions "no restrictives" (tasques ordinàries de classe) el fracàs es pot evitar demanant a l'estudiant tasques més fàcils que pugui superar amb èxit. En situacions "restrictives" (per exemple d'examen) l'única manera d'evitar el fracàs és proporcionar a l'estudiant els recursos didàctics necessaris (tècniques, destreses, etc.) per fer front amb èxit la tasca.

Així doncs, segons García (2021) la satisfacció de les necessitats psicològiques bàsiques i el desenvolupament de formes de motivació autodeterminades a l'aula comportarà, alhora, conseqüències positives de diversos tipus per al nostre alumnat. Algunes inclouen un major interès per part dels estudiants sobre els aspectes que envolten l'activitat física, menys conductes disruptives, major gaudi, concentració i esforç durant les nostres classes, emocions positives, estats psicològics òptims i, a més, nivells més grans d'activitat física i intencions de practicar-ne fora del centre educatiu.

## **2.5. El model pedagògic de la gamificació**

Segons Zubiría (2013) el món exigeix flexibilitat i creativitat per adaptar-se a una vida profundament canviant i els centres educatius assumeixen currículums fixos delimitats des de segles enrere. Hi ha joves que viuran al segle XXI formats amb mestres del segle XX, però amb models pedagògics i currículums del segle XIX. En aquest sentit, és indispensable que els mestres assumim amb compromís la tasca de repensar el sentit i la funció dels centres educatius a l'època actual. En aquest sentit, González (2014) també esmenta que l'educació tradicional està en crisi, i la desmotivació és un problema actual a les aules.

Segons Zubiría (2013) l'escola tradicional, homogeneïtzant, rutinària, descontextualitzada, mecànica, fragmentària i repetitiva s'ha tornat obsoleta en les últimes dècades davant un món social i econòmic cada cop més flexible, incert i canviant. La societat s'ha tornat global i interconnectada, el món s'ha flexibilitzat i diversificat, i cada vegada té més en compte a l'individu. Així doncs, si s'ensenya el mateix a tothom i es fa de manera rutinària, significa que l'escola actual no correspon al món actual. I és que, l'educació tradicional té un caràcter rígid i inflexible (Moreira i



Delgadillo, 2015), i la pràctica pedagògica actual arrossega molta herència tradicionalista (Ortiz, 2013).

Per aquest motiu, Camacho (2018) ens explica que els centres educatius estan canviant per respondre a les necessitats d'aprenentatge pròpies del segle XXI, tot reagrupant estudiants, repensant l'aprenentatge i canviant les pràctiques metodològiques, entre altres aspectes. En la mateixa direcció, Torrecilla (2018) assenyala que la ineficàcia de l'educació tradicional en el procés ensenyament-aprenentatge ens porta a cercar nous models pedagògics que s'ajustin a la curiositat, l'interès i les necessitats de l'alumnat per tal de promoure un aprenentatge eficaç.

A partir d'aquí, González (2014) afirma que en aquest context, les estratègies d'ensenyament basades en el joc poden contribuir al desenvolupament de competències, tant específiques com transversals, alhora que poden augmentar la motivació dels estudiants per l'aprenentatge. A mesura que els mestres adopten noves estratègies d'ensenyament-aprenentatge, els estudiants es converteixen gradualment en els impulsors del seu propi aprenentatge (Lento, 2014).

Aquí és on apareix la gamificació, ja que tal com ens expliquen Cornellà i Estebanell (2018) l'emergència de la gamificació en diversos àmbits de la nostra societat es deu a l'auge de l'ús dels jocs en general i dels videojocs en particular. L'educació no ha quedat al marge d'aquest fenomen i ha adoptat la gamificació com una de les metodologies docents innovadores que afavoreixen l'aprenentatge. Aquesta, segons González (2014) intenta aplicar la mecànica dels jocs en altres entorns, com ara l'educatiu o el de la salut. Encara que estan molt relacionats, el concepte de gamificació no està directament relacionat amb el disseny de videojocs, sinó amb el component addictiu dels videojocs, que aplicat en entorns diferents pretén atreure l'usuari i aconseguir que faci certes accions de forma satisfactòria. Aquesta, intenta satisfer alguns dels desitjos o necessitats humanes fonamentals que la gent necessita, com ara: el reconeixement, la recompensa, l'assoliment, la competència, la col·laboració, l'autoexpressió i l'altruisme. Per aconseguir-ho, utilitza diferents elements que, juntament amb l'estètica del joc, creen l'experiència de l'usuari.

Segons Torres i Romero (2018) estudiar, com treballar, no pot ser divertit i, per tant, es diferencia clarament què és treballar o estudiar del que és jugar, principalment perquè no se sol gaudir mentre s'estudia o es treballa. No obstant això, els factors relacionats amb l'esforç, l'autoregulació, el sacrifici, la recerca constant de la superació i la millora, combinats amb els elements de joc, com ara el gaudi, l'emoció, la incertesa, el desig de



la recompensa, el vertigen de la superació de reptes i riscos, suposen una combinació perfecta perquè la gamificació tingui el màxim sentit en les experiències d'aprenentatge.

### **2.5.1. Contextualització de la gamificació**

Existeixen moltes definicions sobre el concepte de la gamificació, segons els autors i depenent dels diferents contextos d'aplicació. La gamificació, segons Gallego et al. (2014) és l'ús d'estratègies, models, dinàmiques, mecàniques i elements propis dels jocs en contextos aliens a aquest, amb el propòsit de transmetre un missatge, uns continguts o canviar un comportament mitjançant una experiència lúdica que propiciï la motivació, la implicació i la diversió. La gamificació és l'aplicació de recursos propis dels jocs (disseny, dinàmiques, elements, etc.) en contextos no lúdics, per tal de modificar els comportaments dels individus, actuant sobre la seva motivació per tal d'aconseguir objectius concrets (Teixes, 2015).

Deterding et al. (2011) també coincideixen amb aquests autors, ja que per a ells la gamificació és l'ús dels elements del joc en contextos no relacionats amb el joc, per tal millorar l'experiència i la implicació dels usuaris. També en la mateixa línia, segons Kapp (2012) la gamificació és la utilització de la mecànica, l'estètica i el pensament del joc per atraure les persones, motivar l'acció, promoure l'aprenentatge i resoldre problemes. Cornellà et al. (2020) també ens expliquen que la gamificació es basa a utilitzar elements de joc per dissenyar experiències d'aprenentatge que podrien tenir lloc sense gaudir del component lúdic, però que, en ser planificades seguint les pautes que caracteritzen aquesta metodologia, les converteix en propostes atractives i motivadores per als estudiants. Busca potenciar els processos d'aprenentatge a partir de l'ús del joc, per aconseguir el desenvolupament de processos d'ensenyament-aprenentatge efectius, els quals facilitin la integració, la cohesió, la creativitat i la motivació dels subjectes pel contingut donat a classe (Marín, 2015).

Marín i Hierro (2013) van més enllà i ens expliquen que la gamificació és una tècnica, un mètode i una estratègia a la vegada. Per a Ramírez (2014) gamificar també és aplicar estratègies (pensaments i mecàniques) de jocs en contextos aliens als jocs, per tal que les persones adoptin certs comportaments. Aquesta idea, també la detallen Marín i Hierro (2013), ja que exposen que la gamificació parteix del coneixement dels elements que fan atractius als jocs i alhora identifica, dins d'una activitat, tasca o missatge determinat, en un entorn de no-joc, aquells aspectes susceptibles de ser convertits en joc o dinàmiques lúdiques. Tot això, ho fa per aconseguir una vinculació especial amb

els usuaris, incentivar un canvi de comportament o transmetre un missatge o contingut, és a dir, busca crear una experiència significativa i motivadora pel subjecte.

Flores (2019) afirma que amb la gamificació es pretén generar a l'alumne les mateixes emocions i sentiments que sent amb els jocs als quals s'aficiona, per tal d'enganxar-lo al procés d'aprenentatge. Es tracta d'intentar reproduir a classe la màgia, els somnis, la sensació de superació, la desconexió mitjançant realitats de ficció diferents de les quotidianes. Per aquest motiu, Borrás (2015) assenyala que la diversió és un dels factors més importants per a la gamificació.

La gamificació, doncs, segons Torres i Romero (2018) implica un viatge d'anada i tornada, implica extreure elements de joc de contextos lúdics, aplicar-los a contextos i situacions acadèmiques, i tornar l'aprenentatge a situacions externes a l'àmbit educatiu, a la vida real, a nous contextos, reals, en què els estudiants s'enfronten cada dia.

### **2.5.2. Gamificació educativa**

Actualment, Marín (2015) ens explica que educar no només significa mirar els continguts que les legislacions de cada país assenyalen que s'han de desenvolupar en cadascuna de les diferents etapes educatives, sinó que implica enfocar-se en nous recursos digitals que en els darrers anys s'han anat generant. Un d'aquests que de mica en mica es va fent un lloc entre els recursos tecnològics que els professors/es posen en pràctica en les dinàmiques d'aula, és la gamificació. Aquesta, està ideada com una estratègia que incorpora la connectivitat i el compromís per tal de consolidar una comunitat, en la que els entorns formals introdueixin recursos propis no formals a fi de potenciar i afavorir un aprenentatge significatiu.

La incorporació de la gamificació en el món educatiu es troba en un creixement notable i progressiu, ja que és considerada una metodologia atractiva i innovadora per a l'alumnat del segle XXI (Llopis i Balaguer, 2017, p. 529 citat per Flores, 2019). León et al. (2019) ens remarquen que s'han de considerar noves metodologies per a l'ensenyament de l'Educació Física, en les que el joc apareix com un eix d'interès en tots els àmbits educatius, i, per tant, la gamificació és considerada una eina potent per aprendre competències.

Així doncs, segons Marín (2015) parlar avui dia de "gamificació educativa" implica fer-ho des d'una tendència formada en la unió de dos conceptes, com són la ludificació i l'aprenentatge. Ara bé, no s'ha d'identificar gamificació educativa amb ludificació educativa, ja que la primera tracta de vincular conceptes del currículum amb el propi

procés d'aprenentatge que les persones desenvolupen durant tot el seu procés de formació.

Flores (2019) ens explica que la gamificació en educació podria entendre's com una metodologia en què s'utilitza una història o narrativa imaginària, com a fil conductor, per consolidar les competències o objectius d'aprenentatge a partir de la introducció de les mecàniques dels jocs o videojocs.

Cornellà et al. (2020) assenyalen que des de fa anys, l'ús de jocs i propostes gamificades en entorns educatius s'ha convertit en una de les metodologies didàctiques emergents que ha provocat més interès entre els docents i ha creat grans expectatives entre els estudiants per la seva capacitat de sorprendre i contrastar amb les metodologies més clàssiques i convencionals. I és que, segons Gea et al. (2017) els jocs i els esports d'oposició a l'hora d'escollir els continguts de les intervencions educatives són situacions excel·lents per fer aparèixer emocions positives i, per tant, crear climes positius i augments de la motivació a les classes d'Educació Física. Tal com ens expliquen Duran et al. (2014) els jocs desencadenen altes intensitats d'emocions positives, intensitats baixes d'emocions negatives i intensitats intermèdies d'emocions ambigües. No obstant això, sostenen que les vivències emocionals varien en participar en els diferents tipus de jocs. Els que produeixen més activació de les emocions són aquells on hi ha interacció amb altres. Gea et al. (2017) sostenen que els jocs amb competició mostren una intensitat més elevada de les emocions positives.

En general, segons Founaud i González (2020) la pràctica de jocs provoca una reacció emocional en els alumnes, en què les emocions positives acostumen a tenir major presència, seguides de les emocions neutres. En aquest sentit, Agulló et al. (2011) remarquen que els jocs proporcionen situacions actives que afavoreixen una vivència d'emocions. Per això, permeten abordar el primer pas en l'ensenyament de competències emocionals corresponent a la presa de consciència emocional. Un cop l'alumne és capaç de reconèixer les emocions que ha sentit en cada joc, els professors poden passar a una segona fase amb l'objectiu d'afavorir l'autogestió, l'autoestima, el sentit de responsabilitat, una actitud positiva i crítica cap a la vida, una relació més intensa amb les altres persones i el benestar personal.

Segons Torres i Romero (2018) els professors són conscients de la rellevància del joc en l'aprenentatge, dels beneficis que aporta i dels avantatges que suposa la seva pràctica per dinamitzar les experiències d'aula.

Marín (2015) considera necessari superar enfocaments negatius relacionats amb l'ús dels videojocs, ja que una de les majors potencialitats que té dins de l'educació és

despertar la curiositat per conèixer, reforçar l'autoestima, desenvolupar habilitats o el valor d'un mateix i de la comunitat, entre d'altres. En aquest sentit, Torres i Romero (2018) ens expliquen que a mesura que l'edat dels estudiants augmenta i van avançant per les diferents etapes del sistema educatiu, el joc perd presència i reconeixement. Això, és un error gravíssim que suposa un dels principals obstacles per implementar la gamificació a les pràctiques docents. Hem de ser conscients que als nens, als joves i també als adults ens agrada jugar, i, així i tot, no afavorim que als centres educatius es pugui aprendre jugant, que és el mateix que dir, que s'aprengui gaudint.

Torres et al. (2018) assenyalen que encara que no existeixi una conceptualització única referent a la gamificació en el sector educatiu, a totes es presenta l'alumnat de cara a una experiència que tendeix a ser immersiva, canviant principis disposats per l'educació tradicional a nous paràmetres de l'aprenentatge, fonamentats en la motivació i en la identificació social, aplicant mecanismes de jocs per aconseguir que el procés pedagògic sigui més atractiu, i en última instància, efectiu.

Així doncs, segons García (2021) l'Educació Física ha de despertar l'interès per l'activitat física i el desig de participar i millorar. En aquest sentit, León et al. (2019) remarquen que una Educació Física de qualitat ha d'oferir experiències motrius autèntiques, valuoses i rellevants per a la vida de les persones. García (2021) assenyala que ha d'entusiasmar els estudiants per progressar i ser físicament més actius i capaços, independentment del punt de partida. Ha de crear interès i motivació perquè l'alumnat també sigui actiu fora de les classes d'Educació Física, a la vida diària, ja que el propòsit central d'aquesta assignatura ha de ser ajudar els estudiants a desenvolupar un estil de vida actiu per a tota la vida.

Per tal de poder-ho aconseguir, segons León et al. (2019) exigeix que els processos d'ensenyament aprenentatge siguin progressius i significatius, amb una orientació formativa clara, recolzats en estratègies metodològiques de caràcter lúdic. En aquest sentit, García (2021) assenyala que es pot fomentar la participació autònoma o "voluntària" a Educació Física si proporcionem el clima i les estratègies adequades per a l'ensenyament. Cal que aquests processos estiguin connectats amb les necessitats actuals dels joves i que comporti la creació d'un bagatge motriu ampli i divers, transferible a la vida quotidiana i amb efectes positius sobre la seva salut. Aconseguir aquests reptes, però, exigeix revisar els procediments amb què s'ensenya i s'aprèn (León et al., 2019). Per tant, Arufe (2019) afirma que és molt important tenir present els efectes positius i el potencial educatiu que aporta la gamificació per promoure una major motivació i implicació efectiva de l'alumnat a les classes d'Educació Física.

### **2.5.3. Principals característiques de la gamificació**

Cornellà et al. (2020) ens expliquen que gamificar consisteix a construir un escenari on els participants es converteixen en els autèntics protagonistes, on avancen per aconseguir un repte proposat. Es tracta, a més, d'un tipus d'experiència que es prolonga en el temps, que s'aplica a llarg termini.

Herranz et al. (2014) assenyalen que dins de la gamificació hi ha tres elements fonamentals del joc: les dinàmiques, les mecàniques i els components del joc. Werbach i Hunter (2012), també divideixen els elements del joc en tres categories: dinàmiques, mecàniques i components. Segons Borrás (2015) la gamificació es basa en elements propis dels jocs. En el mateix sentit, els dissenyadors dels jocs, segons Hunicke et al. (2004) han de tenir en compte tres tipus d'elements diferents, els quals són: les mecàniques, les dinàmiques i l'estètica. Cornellà et al. (2020) també afirma que la gamificació ha d'incorporar mecàniques, dinàmiques i estètiques de joc en entorns d'aprenentatge, sigui com a metodologia extensiva o com a activitat puntual.

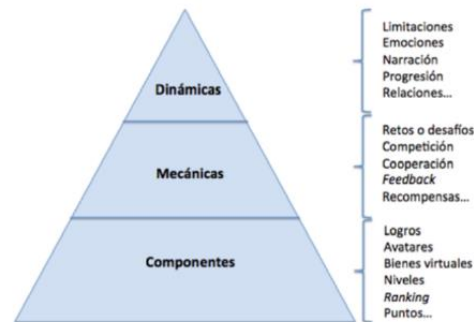
Les mecàniques, segons Hunicke et al. (2004) són les diferents accions, comportaments i mecanismes de control oferts al jugador dins un context de joc. Són les regles bàsiques del joc, les que determinen com es desenvoluparà el joc i han de ser acceptades i respectades per tots els jugadors. Són els processos que provoquen el desenvolupament del joc com les de comportament, les de retroalimentació i les de progressió (Werbach i Hunter, 2012).

Les dinàmiques, segons Hunicke et al. (2004) fan referència a com el jugador es comporta durant el joc, és a dir, quines coses pot fer a partir del que permeten les mecàniques del joc. La diferència rau en el fet que les mecàniques les decideix el dissenyador del joc, mentre que les dinàmiques depenen del jugador. Les relacions emocionals que s'estableixen entre els jugadors i la narrativa del joc també formen part de les dinàmiques. Per a Werbach i Hunter (2012) les dinàmiques són el concepte, és a dir, l'estructura del joc.

L'estètica, segons Hunicke et al. (2004) són els gràfics, la música, l'ambientació i la història que s'explica al joc. És tot allò que percep el jugador i que fa que s'impliqui en el joc o, contràriament, que no se senti atret per ell.

Els components, segons Borrás (2015) són elements concrets o instàncies específiques associades als elements anteriors. Poden variar de tipus i quantitat, tot depèn de la creativitat en què es desenvolupi el joc. Els components són les implantacions

específiques de les dinàmiques i les mecàniques com ara punts, insígnies, rànquings, equips, etc. (Werbach i Hunter, 2012).



**Figura 1:** Elements de la gamificació. Extret de *Google*.

Per portar a terme amb èxit un projecte, intervenció, experiència o unitat didàctica gamificada a l'aula, (Melchor, 2012, p. 530 citat per Flores, 2019) assenyala que aquestes han de ser atractives i despertar l'interès de l'alumnat, oferint recompenses que els facin implicar en el procés. (Ripoll, 2017, p. 530 citat per Flores, 2019) també ens explica que la gamificació s'ha de formar a partir de diversos aspectes clau, com són: món-narrativa, missions, nivells, recompenses, avatars, equips, punts d'experiència, béns, classificació, esdeveniments especials, medalles, trofeus i àrea social. En el mateix sentit, Borrás (2015) ens explica que la gamificació té elements en comú amb els videojocs, com són els següents: avatars, rànquings, nivells, sistemes de retroalimentació, regles, etc.

Així doncs, és molt important tenir present que, tal com assenyalen Cornellà et al. (2020) hi ha alguns aspectes que s'han de tenir en compte en tota proposta gamificada, com són: la diversió, la motivació, la narrativa, les emocions, el progrés, la tecnologia i la diversitat.

#### **2.5.4. Impacte de la gamificació en els factors motivacionals i emocionals, claus en l'aprenentatge de l'alumnat**

És molt important tenir en present que, segons (Llopis i Balaguer, 2017, p. 529 citat per Flores, 2019) la gamificació incideix directament en els aspectes motivacionals, emocionals i comportamentals de l'alumnat. En el mateix sentit, Monterrey (2020) assenyala que utilitzar estratègies de gamificació en educació és efectiu, ja que millora la motivació i el rendiment acadèmic dels estudiants.

Segons Fabricio et al. (2021) és essencial subratllar que la gamificació és una estratègia que potencia l'aprenentatge fent servir el joc per captar l'interès de l'estudiant, com

també una manera d'aconseguir millors resultats en el procés d'ensenyament-aprenentatge, ja que el seu caràcter lúdic facilita la interiorització de coneixements als estudiants d'una manera més divertida, per tant, és molt útil en contextos on l'aprenent no troba prou motivació intrínseca per aprendre. Per a Boekaerts (2016) tant la motivació com les emocions són crucials en l'educació; els estudiants aprendrien més i millor si les activitats de les classes fossin més interessants i divertides per a ells. L'ús adequat dels diferents elements de la gamificació, com ara el rànquing, les insígnies i els nivells d'experiència, entre d'altres; realment poden contribuir a fer que els estudiants es mantinguin motivats i interessats en el curs de principi a fi, despertant a molts el desig de competència, de destacar-se i poder obtenir els reconeixements per això (Monterrey, 2020).

Torres i Romero (2018) afirmen que els experts en gamificació plantegen una sèrie de beneficis o avantatges per a l'aprenentatge, els quals són: desperta la curiositat per aprendre, per conèixer i descobrir, reforça l'autoestima dels estudiants, augmenta la motivació dels estudiants i dels docents, afavoreix el desenvolupament de la creativitat docent, facilita l'adquisició de continguts a partir de l'experiència, afavoreix el desenvolupament de competències i habilitats, potencia el desenvolupament d'habilitats socials, modifica el comportament dels estudiants, afavoreix el gaudi de les activitats realitzades i garanteix un aprenentatge significatiu i extrapolable a altres àmbits. Rodríguez i Santiago (2015) també assenyalen que la gamificació a l'aula contribueix amb la motivació i al desenvolupament cognitiu, social i emocional de l'estudiant, perquè permet motivar i impulsar l'estudiant a l'acció; millorar l'atenció, la retenció i la transferència de l'aprenentatge; millorar les habilitats socials i permetre'n la transferència a altres contextos i afavorir l'actitud positiva i el maneig de les emocions. A més a més, la implementació d'una estratègia de gamificació també augmenta la competència entre els estudiants (Fabricio et al., 2021).

Aquesta metodologia, doncs, ha demostrat els seus efectes en diferents estudis, ja que segons Cornellà et al. (2020) les propostes gamificades resulten motivadores per als estudiants i, en general, això sol ser sinònim d'una predisposició i participació activa per a l'aprenentatge, fet que resulta de gran ajuda per dur a terme la tasca dels docents i es tradueix en una millora del rendiment acadèmic per part dels estudiants. En el mateix sentit, Prieto (2020) assenjala que la gamificació converteix en joc coses que en principi no ho són a fi de motivar i divertir a les persones al mateix temps que aprenen. Per això, Fabricio et al. (2021) ens expliquen que els estudiants mostren una gran evolució en el seu aprenentatge, el qual està relacionat amb els elements de gamificació utilitzats. Assumeixen el desenvolupament del curs com un repte des de la seva major motivació,



entre les quals es destaquen: obtenir el primer lloc, obtenir les millors puntuacions, ser el més ràpid, acabar-ho tot a temps, etc. Aquí, Caul i Roberts (2016) afirmen que la gamificació empra la base humana del cicle de la dopamina i el plaer per impulsar el compromís cap a l'aprenentatge, optimitzant la motivació a través d'incentius com el guany de punts, insígnies, classificacions o trofeus que poden activar el compromís de l'alumnat aconseguint un canvi real en el seu comportament. En aquest sentit, Prieto (2020) assenyala que la gamificació utilitza regles i recompenses que aprofiten els nostres desitjos innats d'estatus i assoliment, promovent la participació activa de l'alumnat, mentre fomenta un canvi positiu en el seu comportament. Aquestes característiques poden aportar un element de diversió i emoció a allò que es podria percebre com una matèria o contingut avorrit, mentre s'ajuda l'alumnat a assolir els objectius i les metes d'aprenentatge (Caul i Roberts, 2016). Així doncs, Buckley et al. (2017) remarquen que la gamificació es presenta com una innovació pedagògica que pot augmentar el compromís, la motivació i l'aprenentatge acadèmic.

Ara bé, Fabricio et al. (2021) ens expliquen que és important tenir present que a l'hora de portar la gamificació a l'aula alguns estudiants poden no estar preparats per fer el canvi a un ambient d'aprenentatge que els exigeix més autonomia. Per aquest motiu, també hi ha alguns autors que remarquen els efectes negatius que poden succeir en gamificar en educació. Gil i Prieto (2019) assenyalen de la perillositat de premiar als alumnes després de realitzar una acció específica, ja que aquest fet farà que tendeixin a repetir aquesta acció. També declaren del perill a l'hora de posar un èmfasi excessiu en pretendre enfocar la gamificació exclusivament a l'estatus (generat per nivells o recompenses), el qual pot desencadenar en una pèrdua d'interès de l'alumnat, especialment en tots aquells que no necessiten ser reconeguts. Finalment, un altre dels perills que pot causar la gamificació és la pèrdua de motivació per actuar vers les recompenses, ja que quan no es reben poden ocasionar una pèrdua de motivació i de plaer, i així, provocar una disminució de l'interès.



### **3. Justificació de la intervenció**

Una vegada analitzat l'estat actual d'aquest tema en el marc teòric, s'observa com hi ha la necessitat de plantejar i portar a terme la gamificació a les aules dels centres educatius, i més concretament, en l'assignatura d'Educació Física.

Actualment, els docents encara porten a terme metodologies d'ensenyament-aprenentatge tradicionals que no afavoreixen la motivació de l'alumnat i la presència d'emocions positives a l'aula, fet que no beneficia el seu procés d'aprenentatge. Tal com assenyala Zubiría (2013) hi ha joves que viuran al segle XXI formats amb mestres del segle XX, però amb models pedagògics i currículums del segle XIX. En aquest sentit, és indispensable que els mestres assumim amb compromís la tasca de repensar el sentit i la funció dels centres educatius a l'època actual. Segons Ortiz (2013) la pràctica pedagògica actual arrossega molta herència tradicionalista. L'educació tradicional està en crisi, i la desmotivació és un problema actual a les aules (González, 2014).

Aquí, apareix el model pedagògic de la gamificació, el qual pot ajudar a l'alumnat a augmentar la seva motivació i l'aprenentatge, com també a innovar la tasca docent del professorat proposant metodologies d'ensenyament-aprenentatge més atractives, basades en el joc, i, així, adaptant-se a les necessitats de l'alumnat. Com bé afirmen (Llopis i Balaguer, 2017, p. 529 citat per Flores, 2019) la incorporació de la gamificació en el món educatiu es troba en un creixement notable i progressiu, ja que és considerada una metodologia atractiva i innovadora per a l'alumnat del segle XXI. León et al. (2019) ens remarquen que s'han de considerar noves metodologies per a l'ensenyament de l'Educació Física, en les que el joc apareix com un eix d'interès en tots els àmbits educatius, i, per tant, la gamificació és considerada una eina potent per aprendre competències.

Per aquesta raó, l'objectiu d'aquest estudi serà portar a terme una intervenció gamificada a un grup classe de 3r d'ESO en les sessions d'Educació Física. A partir d'aquesta, s'analitzaran els efectes que causa sobre l'alumnat, i, més concretament, s'analitzarà la presència dels diferents tipus de motivació i emocions que aquest experimentarà a l'aula. Segons Cornellà et al. (2020) les propostes gamificades resulten motivadores per als estudiants i, en general, això sol ser sinònim d'una predisposició i participació activa per a l'aprenentatge. La gamificació, doncs, es presenta com una innovació pedagògica que pot augmentar el compromís, la motivació i l'aprenentatge acadèmic (Buckley et al., 2017).

## 4. Objectius i hipòtesis

L'objectiu general de recerca que es pretén assolir en la realització d'aquest estudi, és el següent:

1. Analitzar l'impacte que té una intervenció gamificada en els factors motivacionals i emocionals de l'alumnat de 3r d'ESO "C" de l'Institut Castell del Quer

A partir d'aquest objectiu general, sorgeixen altres tres objectius específics que es pretenen aconseguir a l'hora de realitzar aquesta investigació, els quals són els següents:

1. Analitzar el grau dels tipus de motivació de l'alumnat
2. Analitzar el grau dels tipus d'emocions de l'alumnat
3. Interpretar la relació entre el grau dels tipus de motivació i les emocions de l'alumnat

Pel que fa a les hipòtesis que es plantegen sobre la intervenció que es portarà a terme, són les següents:

- Una intervenció gamificada a les sessions d'Educació Física augmenta la motivació intrínseca i la presència d'emocions positives en l'alumnat
- Existeix una relació positiva entre la motivació intrínseca i les emocions positives de l'alumnat, com també amb la desmotivació i el grau de les emocions negatives

Així doncs, aquest és l'objectiu general, els objectius específics i les hipòtesis que es plantegen respecte a la investigació que es portarà a terme.

## 5. Mètodes

### 5.1. Mostra

La unitat didàctica planificada anirà dirigida als alumnes de la classe de 3r d'ESO "C" de l'Institut Castell del Quer. En aquest grup classe, doncs, es portarà a terme la intervenció gamificada que constarà de cinc sessions pràctiques, en les quals es treballaran els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris de l'esport del voleibol.

La classe la conformen 18 alumnes d'entre 14 i 15 anys, en la qual hi ha presència d'ambdós sexes, és a dir, tant nois com noies de diferent pes, alçada, nivells d'entrenament i motivació cap a la pràctica esportiva. A més a més, en aquesta classe hi ha un alumne que pateix el trastorn de l'aspecte autista (TEA), per tant, caldrà prestar atenció a la diversitat.

### 5.2. Instruments de recollida de dades

Per portar a terme la recollida d'informació, s'utilitzaran dos instruments acadèmics que permetran conèixer, identificar i analitzar els estats motivacionals i emocionals de l'alumnat a l'inici, durant i al final de la intervenció gamificada.

El primer és un qüestionari pre i post anomenat "Cuestionario de Motivación en Educación Física" (CMEF), de Sánchez et al. (2012) (**Annex 3**). Abans de portar a terme la unitat didàctica gamificada, l'alumnat haurà de respondre aquest qüestionari a l'inici de la primera sessió, per tal de conèixer quin és el grau dels diferents tipus de motivació que tenen envers les classes de l'assignatura d'Educació Física. Una vegada haver finalitzat la unitat didàctica, al final de l'última sessió, els alumnes hauran de tornar a respondre el mateix qüestionari per tal de després poder comparar, analitzar el procés i observar si les seves respostes han canviat, i, a partir d'aquestes determinar els resultats de l'estudi per valorar si la intervenció ha tingut efectes sobre ells/es. És un qüestionari especialitzat a valorar la motivació de l'alumnat de secundària a l'assignatura d'Educació Física, per tant, les 20 preguntes que el formen són de resposta tancada i les divideix en diferents tipus de motivació, les quals s'han de valorar de l'1 (totalment en desacord) al 5 (totalment d'acord). Les preguntes 1, 6, 11 i 16 engloben la motivació intrínseca, la 2, 7, 12 i 17 fan referència a la regulació identificada, la 3, 8, 13 i 18 engloben la regulació introjectada, la 4, 9, 14 i 19 estan relacionades amb la regulació externa, mentre que la 5, 10, 15 i 20 fan referència a la desmotivació.

El segon, tracta d'una escala acadèmica anomenada Escala de GES (Games and Emotion Scale) de Lavega et al. (2013) (**Annex 4**), la qual avalua el grau de presència dels diferents tipus d'emocions de l'alumnat a l'aula. Aquest instrument se'ls hi farà respondre en les tres sessions centrals de la unitat didàctica. Per tant, al final de la segona, tercera i quarta sessió els alumnes hauran de reflexionar i respondre aquest qüestionari, valorant les diferents emocions que han experimentat durant la sessió i l'estat emocional que es troben en aquell moment, responent de l'1 (gens) fins al 10 (molt) el grau de presència que han tingut les 13 emocions (positives, negatives i neutres) que determina l'escala, per tant, també és un qüestionari de resposta tancada.

Principalment, doncs, aquests seran els instruments en què es basarà l'estudi per recollir informació referent a la intervenció que es portarà a terme. Són instruments acadèmics i quantitius, per tant, són fiables, concisos i exactes (numèrics), fet que permetrà valorar i determinar adequadament el grau dels diferents tipus de motivació i d'emocions que l'alumnat experimentarà al llarg de les sessions, com també ajudarà a determinar el grau d'afectivitat que la intervenció hagi tingut sobre el grup classe.

### **5.3. Intervenció**

La intervenció tracta d'una unitat didàctica gamificada (**Annex 1**) que es portarà a terme als alumnes de 3r d'ESO "C" (mostra) de l'Institut Castell del Quer. Constarà d'un total de cinc sessions pràctiques d'una hora i mitja cadascuna, en les que es treballaran els continguts curriculars especificats i detallats en el Currículum d'Educació Secundària Obligatòria en l'Àmbit de l'Educació Física (2021) referents a les competències 3 i 4.

La metodologia que s'utilitzarà en aquesta unitat didàctica serà la gamificació, mitjançant la temàtica dels "Jocs Olímpics". Hi haurà un total de 5 reptes gamificats (**Annex 2**) que l'alumnat haurà d'intentar superar en les diferents sessions, havent-hi un repte per sessió relacionat amb l'esport del voleibol, esport col·lectiu que es treballarà en aquesta UD. Si els aconseguixen superar, se'ls hi donaran les corresponents insígnies que podran aconseguir en cada repte, i les hauran d'enganxar a un full d'insígnies que se'ls hi proporcionarà, ja que al final de la intervenció se sumaran les insígnies i aquestes es convertiran en petites puntuacions que comptaran per a la nota final de l'assignatura. Així doncs, l'objectiu serà motivar a l'alumnat a aconseguir superar aquests 5 reptes gamificats, que estaran relacionats amb els continguts de l'esport, i a més a més, a aprendre i executar eficaçment els principals gestos tècnics i aspectes tàctics i reglamentaris del voleibol en situació de competició.

Per tal d'avaluar el grau i tipus de motivació que té l'alumnat referent a l'assignatura tant abans com després de portar a terme la intervenció, aquest haurà de respondre un qüestionari acadèmic pre i post reflexionant i responent amb sinceritat, per així poder conèixer de quin grau parteix l'alumnat en els diferents tipus de motivació que hi ha, com també observar els resultats una vegada haver finalitzat la intervenció i analitzar si aquesta ha causat canvis motivacionals en l'alumnat. Així doncs, els alumnes hauran de respondre aquest qüestionari dues vegades, a l'inici de la primera sessió i al final de l'última sessió. Ara bé, en les tres sessions restants l'alumnat també haurà de respondre una escala emocional acadèmica per tal d'avaluar el grau de presència que han tingut diferents tipus d'emocions al llarg de les sessions. Per tant, al final de la segona, tercera i quarta sessió de la UD l'alumnat haurà de valorar en quin grau han sentit les diferents emocions (positives, negatives i neutres) que l'instrument determina, i així, poder observar quin tipus d'emocions han tingut més presència a l'aula i si aquestes tenen relació amb els diferents tipus de motivació que hagi experimentat l'alumnat.

Al llarg de les sessions d'aquesta unitat didàctica se seguirà una progressió. Primer s'explicaran els continguts teòrics, i en la pràctica s'introduirà un gest tècnic en cada sessió, de menys a més dificultat. Pel que fa als reptes, els tres primers també se centraran en continguts teòrics del voleibol, i els dos últims se centraran en el treball en equip, com també en els valors i la correcta pràctica de l'esport. Tanmateix, per avaluar el progrés de l'alumnat i l'assoliment dels diferents objectius d'aprenentatge d'aquesta UD, en les dues últimes sessions es portarà a terme una coavaluació, en què els alumnes, a partir de quatre graelles de coavaluació que se'ls hi proporcionarà, s'hauran d'avaluar entre ells mitjançant l'observació.

## **5.4. Disseny i procediment**

Referent al disseny, la metodologia que tracta l'estudi és la quantitativa, ja que permet avaluar adequadament els objectius que persegueix aquesta intervenció. Segons Hueso i Cascant (2012) la metodologia de recerca quantitativa es basa en l'ús de tècniques estadístiques per conèixer certs aspectes o variables d'interès sobre la població que s'està estudiant. Se solen utilitzar tècniques de recollida de dades quantitatives (com les enquestes) i tècniques d'anàlisi quantitativa (estadística descriptiva).

El propòsit, doncs, és obtenir resultats numèrics que reflecteixin les sensacions de l'alumnat durant la pràctica, és a dir, el seu grau de motivació i d'emocions al llarg de la unitat didàctica, per aquest motiu, la metodologia quantitativa és l'ideal.

Aquest és un estudi empíric quantitatiu basant en el paradigma positivista, ja que està fonamentat per l'ús de la metodologia quantitativa, en què es porta a terme una anàlisi estadística. Tal com assenyalen Gratton i Jones (2014) el paradigma positivista busca fets o causes amb independència de l'estat subjectiu de l'individu i està basat principalment per l'ús de la metodologia quantitativa, és a dir, està fonamentat en l'anàlisi estadística. Així doncs, el positivisme assumeix que els comportaments poden ser observats, mesurats i analitzats a partir de nombres.

A partir d'aquí, aquesta investigació va encaminada cap a un enfocament deductiu, ja que aquest està associat amb el positivisme i a la investigació quantitativa.

Pel que fa a la tipologia és un estudi experimental, ja que es manipula una variable independent per valorar el seu efecte sobre una variable dependent, establint relacions causa-efecte. Es tracta doncs d'un disseny quasi experimental perquè només hi intervé un grup, per tant, és un disseny de sèries temporals, en el qual hi ha una avaluació inicial preliminar, una intervenció i una avaluació final de tractament, amb l'objectiu d'intentar demostrar que el canvi observat quan s'imparteix un tractament és diferent dels moments en els quals aquest no es porta a terme.

Segons la perspectiva temporal aquest és un estudi transversal, ja que realitza una fotografia a un grup de subjectes en un moment determinat.

Pel que fa al procediment que s'ha seguit en aquesta intervenció, a la primera classe de les cinc que es van portar a terme en total, l'alumnat, mitjançant el seu mòbil, va haver de respondre el qüestionari motivacional esmentat a l'apartat d'instruments, per tal de conèixer en quin grau dels diferents tipus de motivacions els alumnes partien per participar en les classes d'Educació Física. Seguidament, se'ls hi va fer una petita explicació teòrica sobre la gamificació i els reptes gamificats que haurien de superar, com també dels principals aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris del voleibol. Un cop acabada aquesta explicació es va portar a terme el repte 1 i seguidament ja vàrem començar amb la pràctica dels gestos tècnics i aspectes tàctics de l'esport.

En la sessió 2, 3 i 4 es van seguir treballant i introduint els gestos tècnics i aspectes tàctics bàsics de l'esport de manera progressiva, com també en cadascuna d'aquestes es va portar a terme un repte gamificat. Al final de cadascuna d'aquestes 3 sessions, doncs, mitjançant el seu mòbil l'alumnat va haver de respondre l'escala emocional també mencionada a l'apartat d'instruments, per tal de conèixer quins tipus d'emocions havien viscut amb un major grau de presència durant el transcurs de cada sessió.

Finalment, a l'última sessió es va portar a terme l'activitat competencial final de la UD, i en aquesta també es va portar a terme l'últim repte gamificat. Un cop haver donat a

l'alumnat les diferents insígnies que havien aconseguit en l'últim repte, també mitjançant els seus dispositius mòbils van tornar a respondre el mateix qüestionari motivacional que havien respost en la primera sessió, per així, poder comparar, analitzar i concloure els resultats motivacionals i de la intervenció.

Referent a com s'han recollit les dades de l'estudi durant la intervenció, cal dir que els alumnes van respondre el primer qüestionari motivacional a l'aula, a l'inici de la primera sessió. Seguidament, al final de les quatre sessions restants l'alumnat va respondre l'escala emocional i el mateix qüestionari motivacional que havia respost en la primera sessió al pavelló municipal del poble, en el qual vàrem portar a terme les classes. Ara bé, per tal que poguessin respondre aquests qüestionaris acadèmics i obtenir dades de la intervenció, primerament es va portar a terme una recerca bibliogràfica a "Google Acadèmic" cercant possibles qüestionaris validats que avaluessin la motivació i les emocions de l'alumnat a les classes d'Educació Física. Una vegada haver trobat i valorat diferents qüestionaris, els dos qüestionaris mencionats a l'apartat d'instruments es van considerar que eren els més vàlids per aquest estudi, ja que estaven especialitzats en la matèria i avaluaven exactament allò que perseguia aquesta intervenció.

Així doncs, un cop escollits, per tal d'adaptar-se a l'educació actual i a les noves tecnologies, aquests dos qüestionaris es van passar de "paper", és a dir, extrets d'un article, a "digital", és a dir, que es podrien respondre mitjançant dispositius electrònics intel·ligents com ara mòbils o ordinadors. Doncs, mitjançant l'aplicació "Formularis de Google" es va crear un qüestionari per a cada sessió, fet que va facilitar la posterior recollida de dades, ja que aquesta aplicació quan rep les respostes automàticament fa les mitjanes de cada pregunta. Llavors, per tal que els alumnes hi poguessin tenir accés, abans de començar la sessió de cada setmana, per correu electrònic se'ls hi enviava l'enllaç del qüestionari que haurien de respondre al final d'aquesta. Per tant, una vegada finalitzada la sessió, els alumnes van poder utilitzar els seus dispositius mòbils i al correu ja tenien l'enllaç del qüestionari en qüestió, fet que va agilitzar molt el procés a l'hora de respondre'ls i la posterior recollida i anàlisi de dades.

## 5.5. Anàlisi de dades

Els instruments que s'han utilitzat en la recollida de dades han estat els dos qüestionaris mencionats a l'apartat d'instruments, els quals s'han respost digitalment al llarg de les diferents sessions mitjançant l'aplicació "Formularis de Google". Un cop s'han obtingut totes les respostes, la pròpia aplicació ja ha fet la recollida de dades i ha creat un gràfic per cada pregunta, plasman els resultats i les valoracions de l'alumnat en les diferents preguntes dels qüestionaris. Ara bé, les gràfiques que proporcionava l'aplicació eren molt genèriques i no mostraven tota la informació desitjada, ja que aquest estudi busca fer una anàlisi de dades més específica. Per aquest motiu, s'ha utilitzat l'aplicació "Excel" per tal de recollir totes les dades i informació sobre cada qüestionari i fer-ne una anàlisi estadística a partir de comparacions entre els resultats del pre i el post, taules, mitjanes dels resultats del pre i el post i gràfiques de barres que reflectissin el progrés i l'evolució d'aquests resultats. L'objectiu, doncs, ha estat obtenir dades numèriques que posteriorment han permès determinar i exposar uns resultats clars i entenedors, els quals reflecteixen el grau d'assoliment dels diferents indicadors que s'han avaluat i de la pròpia intervenció.

Primerament, referent a l'anàlisi de dades del primer qüestionari motivacional, constava de 20 preguntes i és el que l'alumnat va respondre a la primera i última sessió. Mitjançant l'aplicació "Excel" s'ha creat una taula de resultats per a cada pregunta posant les valoracions de tot l'alumnat (de l'1 al 5) extretes dels "Formularis de Google", i després s'ha fet la mitjana dels resultats del pre i el post per a cada pregunta, per així, poder comparar i observar l'evolució que hi ha hagut en cada pregunta del qüestionari des de l'inici fins a haver portat a terme la intervenció, ja que cada pregunta del qüestionari està relacionada amb un tipus de motivació deferent. Així doncs, en l'apartat 6 d'aquest treball es mostren tots els gràfics de barres de cada pregunta del qüestionari, i totes les preguntes (amb els seus corresponents gràfics) s'han distribuït en diferents taules, ajuntant-les segons el tipus de motivació al qual fessin referència.

Seguidament, per tal de tenir uns resultats més genèrics, que mostressin el grau de presència dels diferents tipus de motivació a classe, mitjançant la mateixa aplicació es van agafar totes les mitjanes de les preguntes de cada tipus de motivació i es va fer la mitjana general de cadascuna d'elles, per així, obtenir una mitjana del pre i del post que reflectís el grau dels diferents tipus de motivacions de l'alumnat al principi i al final de la intervenció. Aquest, és el primer gràfic de barres que s'observa en l'apartat 6 (resultats) d'aquest treball, i, seguidament, es mostren els diferents gràfics de totes les preguntes del qüestionari.

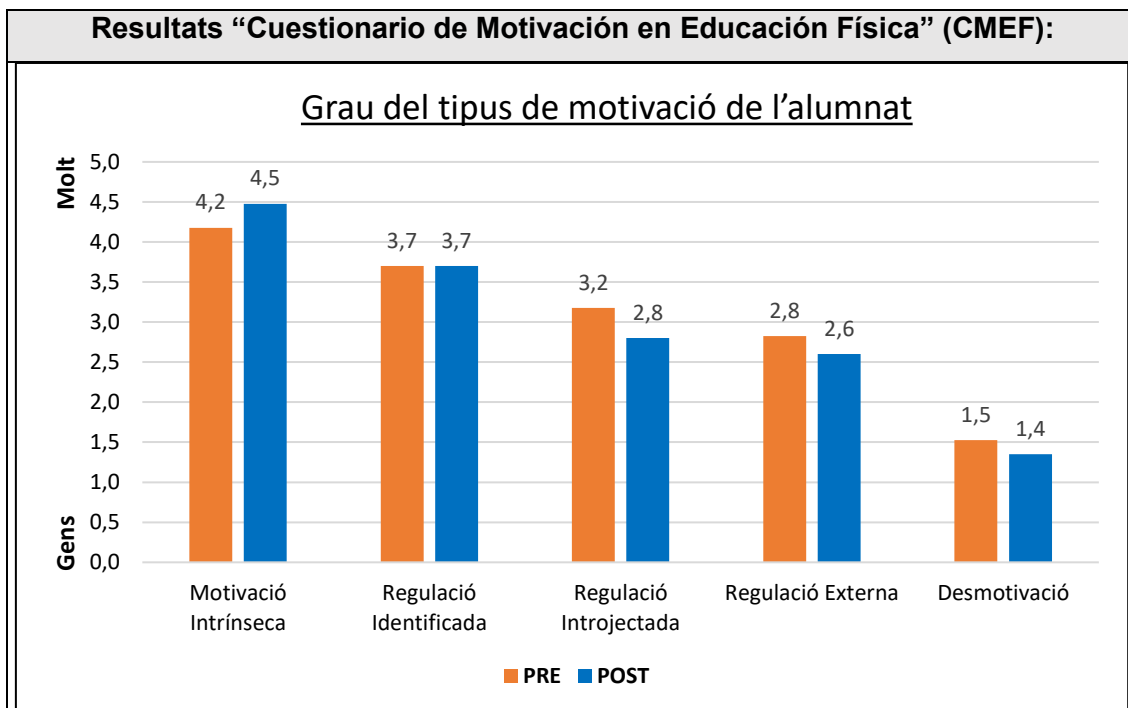


A continuació, es va portar a terme l'anàlisi de dades del segon qüestionari emocional, el qual van respondre en la segona, tercera i quarta sessió de la UD i que tractava de valorar (de l'1 al 10) la presència de 13 emocions diferents. També mitjançant l'aplicació "Excel" s'ha creat una taula de resultats per a cada emoció i s'hi han detallat totes les puntuacions en què l'alumnat ha valorat l'emoció al llarg de les 3 sessions, a partir dels resultats mostrats als "Formularis de Google". Una vegada haver agrupat en diferents taules (una per cada emoció) les valoracions de l'alumnat, s'ha creat una altra taula en la qual s'hi han especificat totes les emocions i s'han calculat les mitjanes de totes elles al llarg de les 3 sessions.

Així doncs, a partir d'aquesta taula s'ha creat un gràfic de barres que mostra la mitjana del grau de presència de totes les emocions durant el transcurs de la intervenció, les quals s'han agrupat en positives, negatives i neutres per poder observar i analitzar més detalladament quins tipus d'emocions han tingut més o menys presència a l'aula. Aquest gràfic de barres, és l'últim que es mostra a l'apartat 6 (resultats) d'aquest treball.

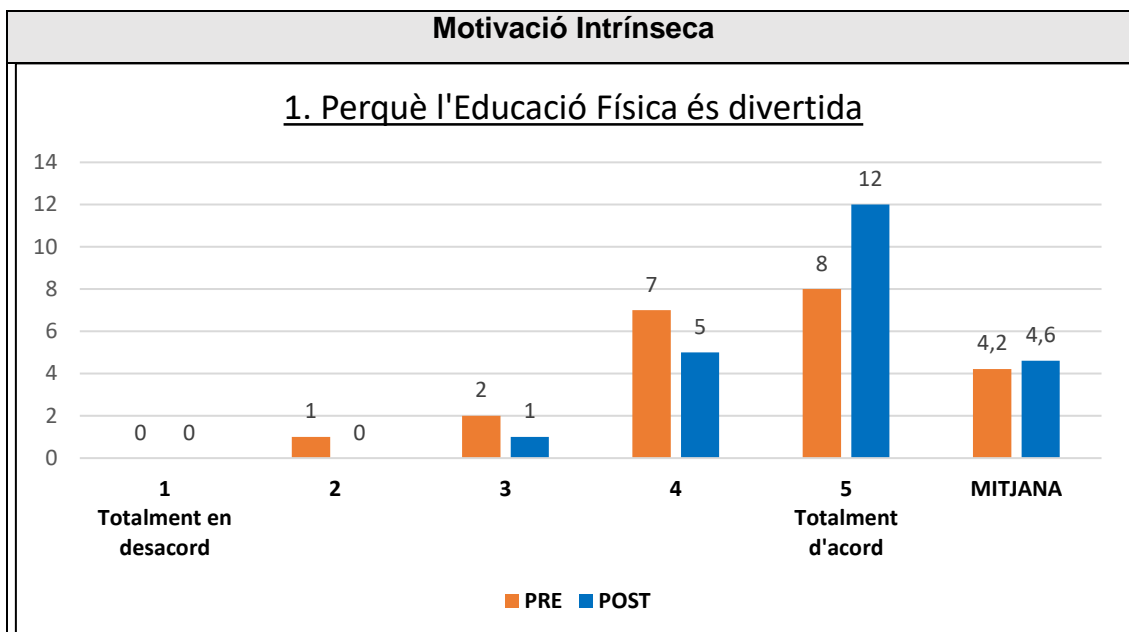
## 6. Resultats

En aquest apartat s'exposen els resultats motivacionals i emocionals que la intervenció gamificada ha causat en l'alumnat, mitjançant els següents gràfics:



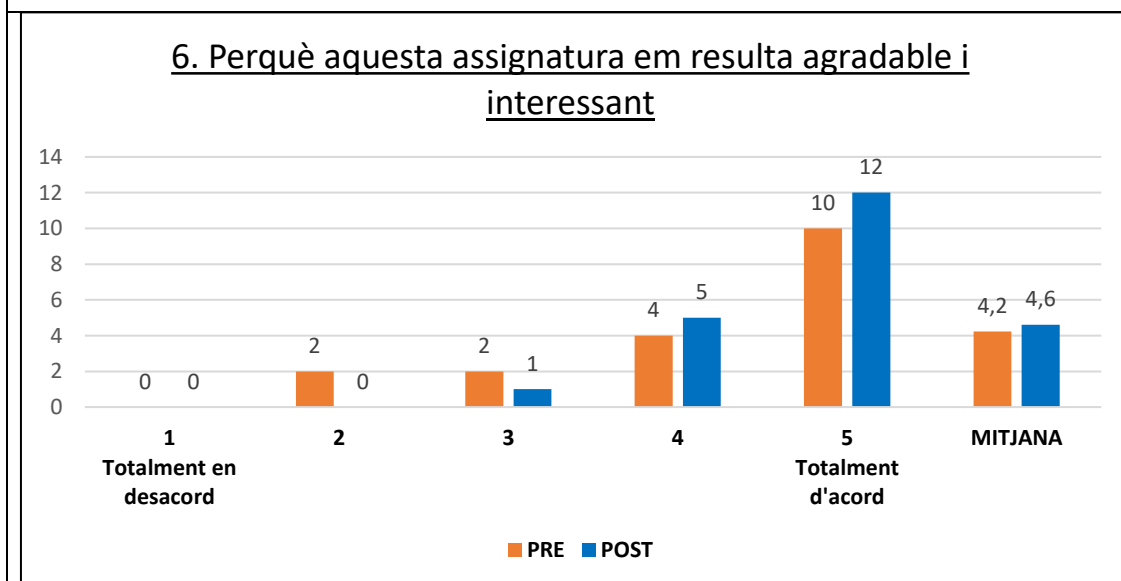
**Gràfic 1:** Grau dels diferents tipus de motivació. *Elaboració pròpia.*

Com s'observa en el gràfic, la motivació intrínseca ha augmentat 0,3 punts després de portar a terme la intervenció, mentre que la regulació identificada s'ha mantingut igual. Pel que fa a la regulació introjectada, ha disminuït 0,4 punts respecte a l'inici, igual que la regulació externa, que també ha disminuït 0,2 punts. La desmotivació s'ha mantingut molt igual, tot i que després de la intervenció ha experimentat una lleugera disminució. Així doncs, s'aprecia com la motivació intrínseca és la que ha tingut un major grau de presència a l'aula i la desmotivació és la que n'ha tingut menys.



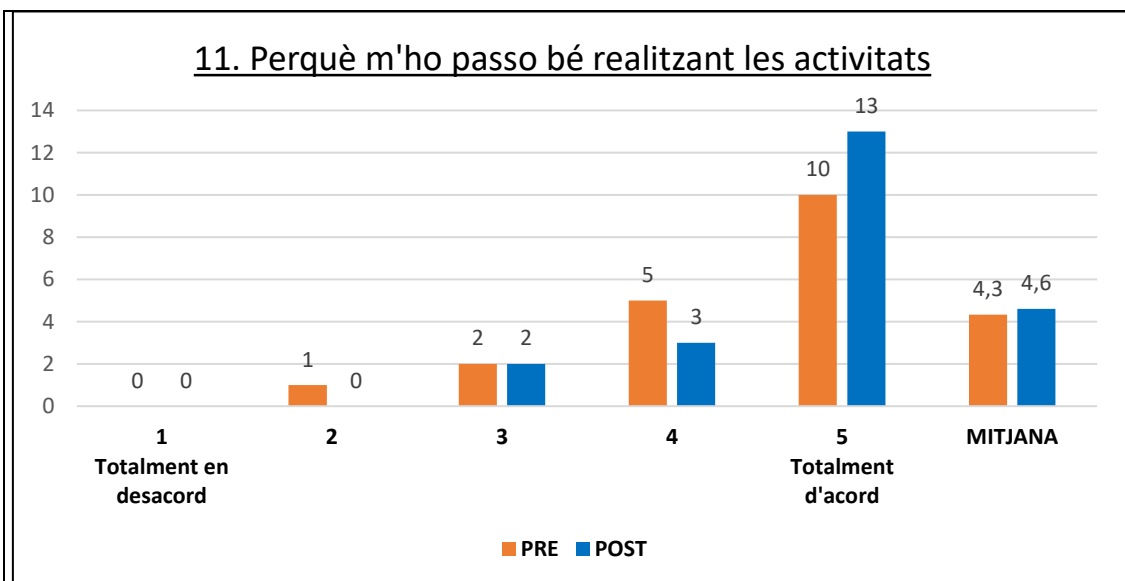
**Gràfic 2:** Pregunta 1 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com s'observa en aquest gràfic, majoritàriament han valorat amb les màximes puntuacions aquest ítem, ja que la gran majoria d'alumnes en el post l'ha valorat amb un 5, augmentant així 0,4 punts la mitjana del post respecte al pre.



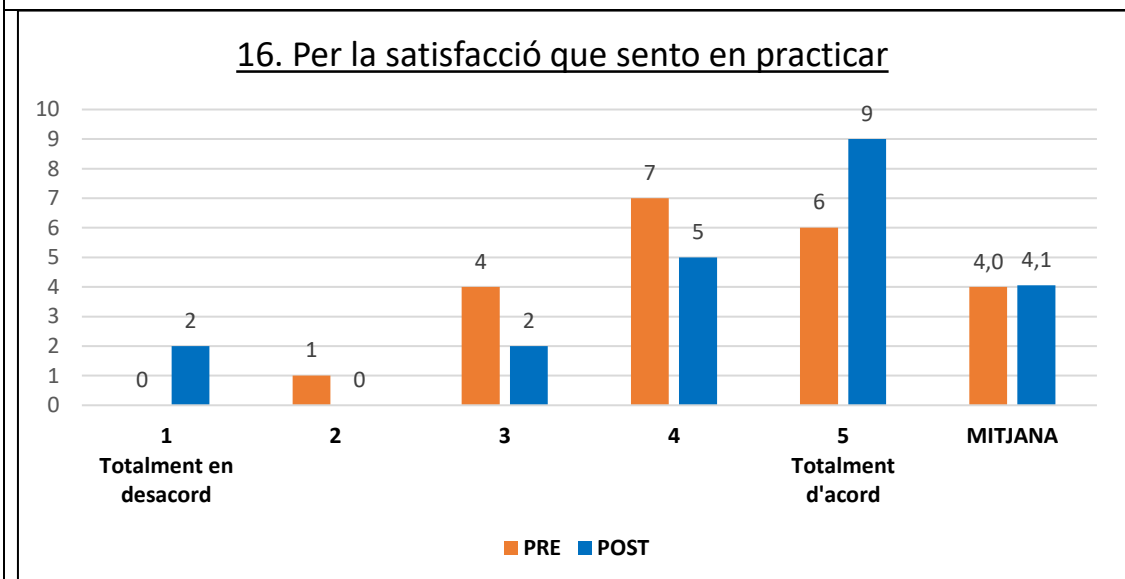
**Gràfic 3:** Pregunta 6 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com podem observar, els resultats del pre i el post són bastant similars i alguns alumnes que inicialment havien valorat aquest ítem amb un 2 o un 3, després l'han valorat amb una puntuació més alta, fent augmentar la mitjana del post respecte al pre en 0,4 punts.



**Gràfic 4:** Pregunta 11 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com s'observa en aquest gràfic, la gran majoria de la classe ha valorat aquest ítem amb la màxima puntuació possible i la mitjana del post respecte al pre ha augmentat 0,3 punts.

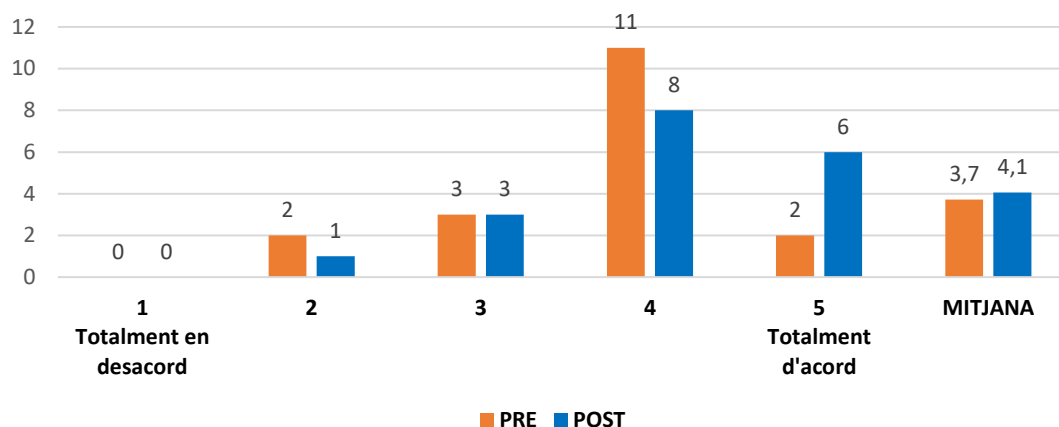


**Gràfic 5:** Pregunta 16 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com podem veure, aquest ítem ha estat valorat per més alumnes en la mínima i màxima puntuació possible del post respecte al pre, fent que la mitjana sigui molt similar. Tot i això, la meitat de la classe l'ha valorat amb la màxima puntuació.

**Regulació Identificada**

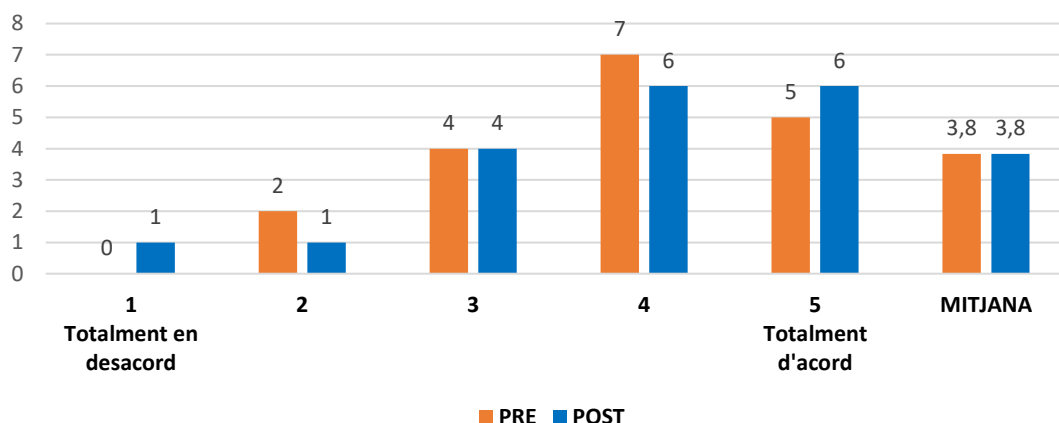
2. Perquè puc aprendre habilitats que podria fer servir en altres àrees de la meva vida



**Gràfic 6:** Pregunta 2 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com s'observa en el gràfic, en el pre la majoria d'alumnes havien valorat aquest ítem amb un 4, i en el post aquest nombre s'ha vist reduït i ha augmentat el nombre d'alumnes que l'han valorat amb la màxima puntuació possible (5). Per aquest motiu, la mitjana ha augmentat 0,4 punts.

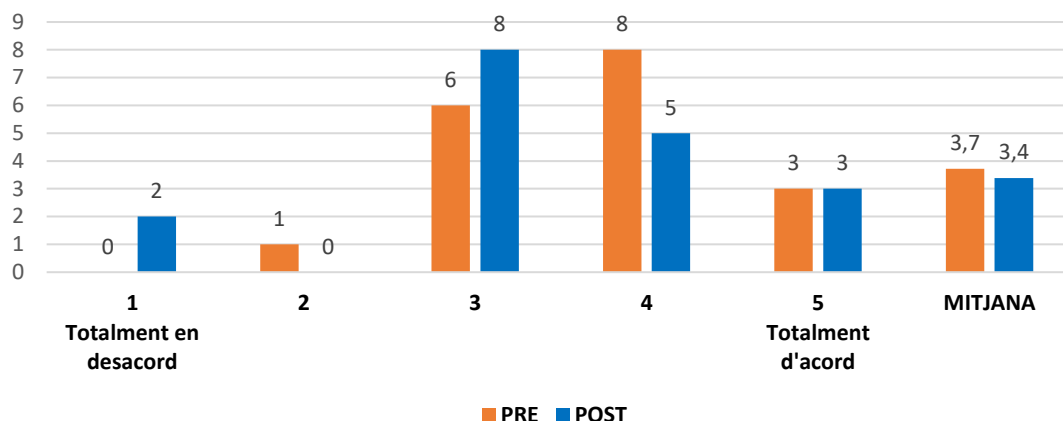
7. Perquè valoro els beneficis que pot tenir aquesta assignatura per desenvolupar-me com a persona



**Gràfic 7:** Pregunta 7 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com podem observar, aquest ítem no ha tingut canvis significatius pel que fa a les valoracions del post respecte al pre, per això, la mitjana és la mateixa en ambdós casos.

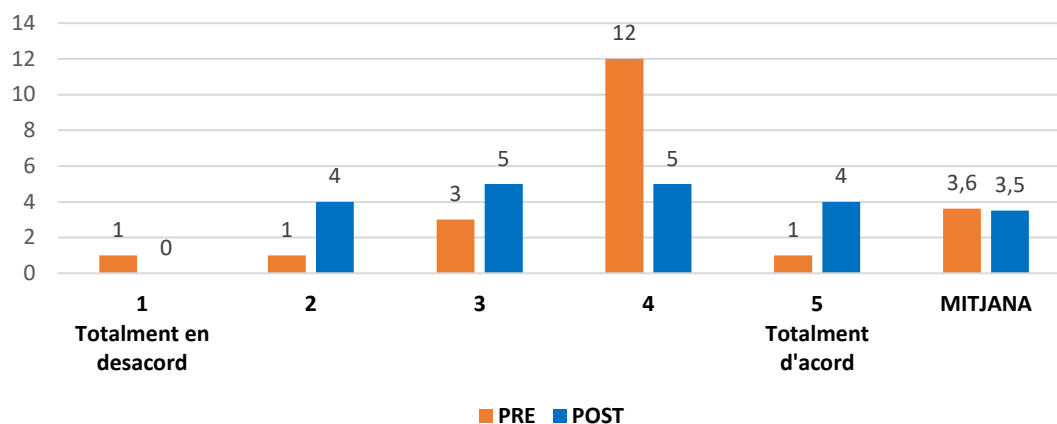
**12. Perquè, per mi, és una de les millors maneres d'aconseguir capacitats útils per al meu futur**



**Gràfic 8:** Pregunta 12 CMEF. *Elaboració pròpia.*

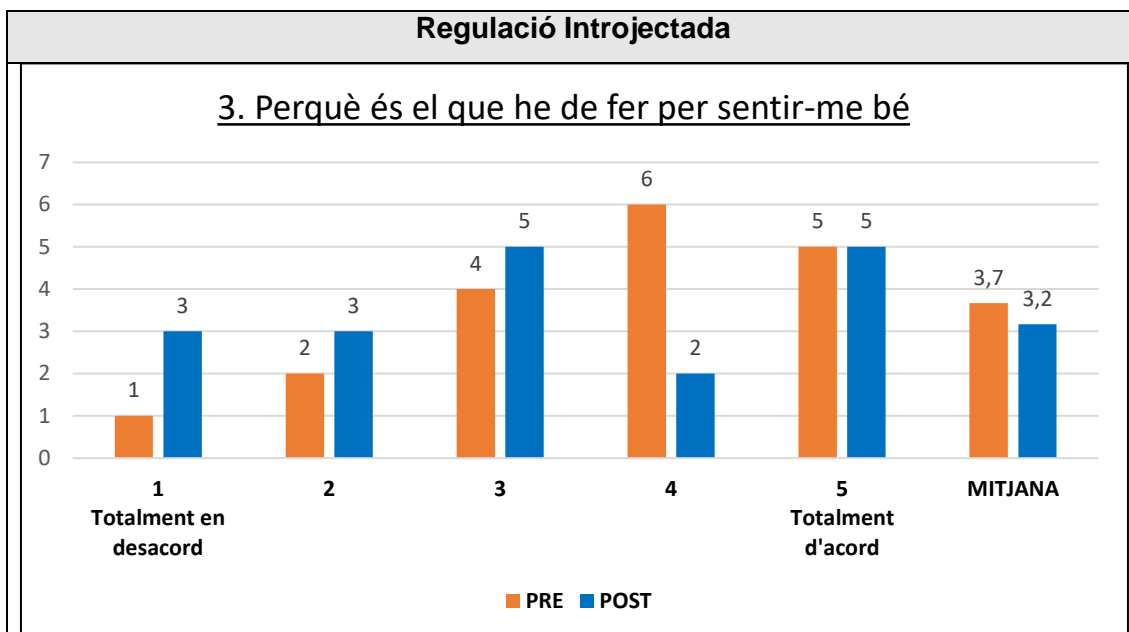
Com s'observa en el gràfic, en el pre la majoria d'alumnes van valorar aquest ítem amb un 4, en canvi, en el post la majoria d'alumnes el van valorar amb un 3. Per aquest motiu, la mitjana del post ha disminuït 0,3 punts respecte a la del pre.

**17. Perquè aquesta assignatura m'aporta coneixements i habilitats que considero importants**



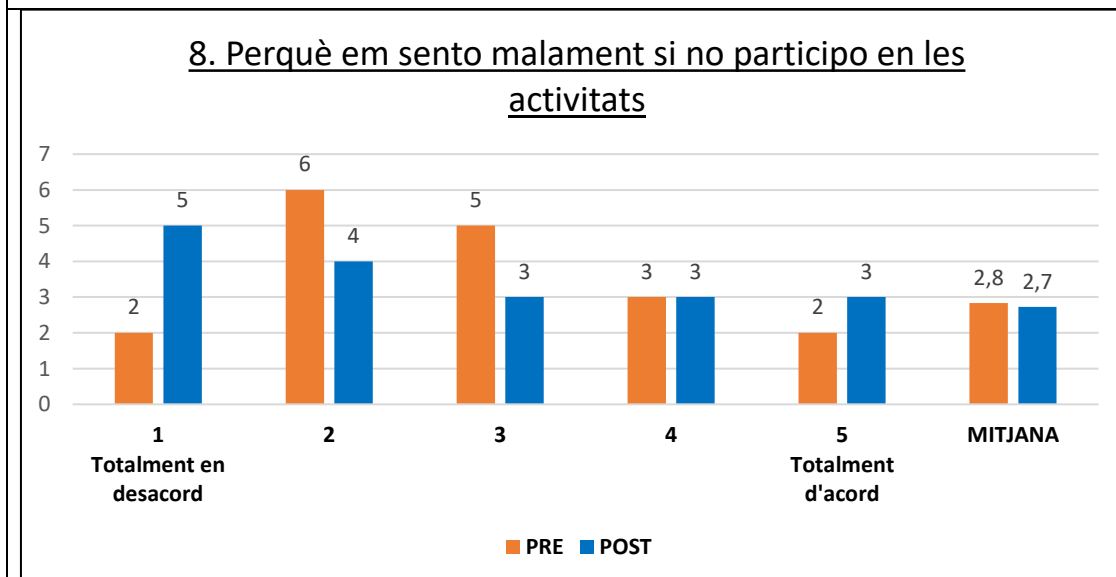
**Gràfic 9:** Pregunta 17 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com es pot observar, en el pre la gran majoria dels alumnes van valorar aquest ítem amb una puntuació de 4, en canvi, en el post aquesta majoria es va repartir de manera més equitativa entre el 2 i el 5. Pel que fa a la mitjana, però, continua sent molt similar.



**Gràfic 10:** Pregunta 3 CMEF. *Elaboració pròpia.*

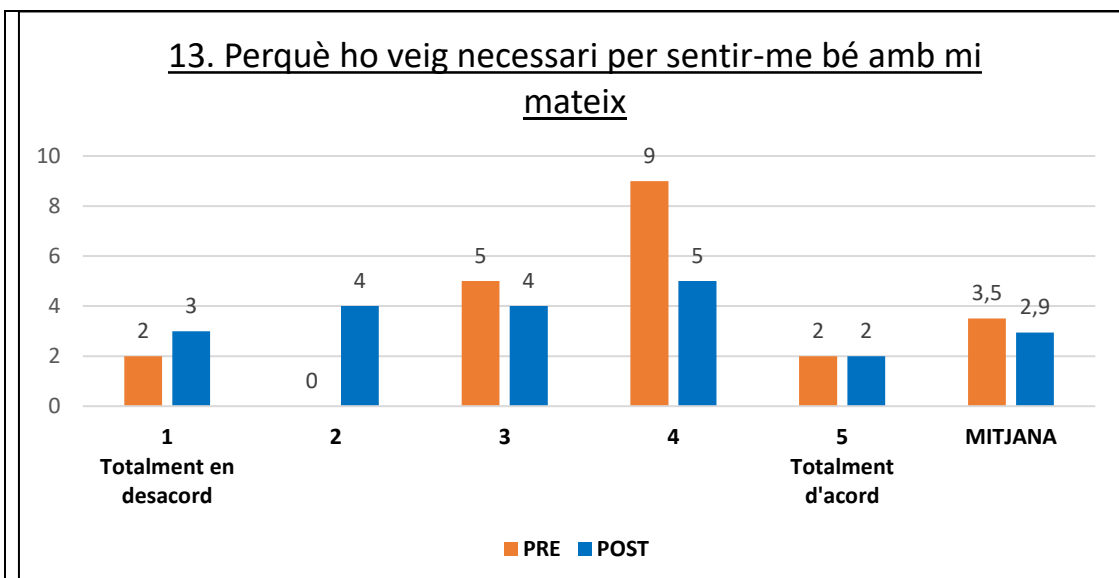
Com s'observa en aquest gràfic, les valoracions van ser molt similars en ambdós casos, tret que en el pre la majoria d'alumnes van valorar aquest ítem amb un 4, i en el post, aquesta majoria va disminuir considerablement repartint-se entre les puntuacions d'1 i 3. Per això, la mitjana del post ha disminuït 0,5 punts respecte a la del pre.



**Gràfic 11:** Pregunta 8 CMEF. *Elaboració pròpia.*

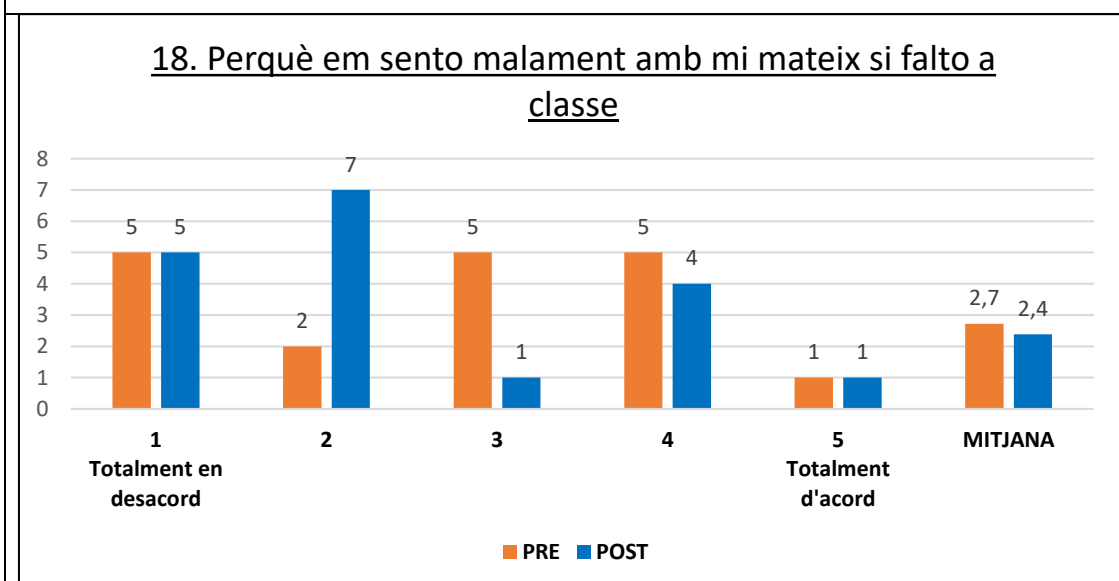
Com podem veure, en el pre la majoria de l'alumnat va valorar aquest ítem amb un 2 i un 3, en canvi, en el post aquesta majoria es va situar entre l'1 i el 2. Tot i això, no es mostren canvis significatius en la mitjana, ja que és molt similar.





**Gràfic 12:** Pregunta 13 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com es pot observar, en el pre la gran majoria de l'alumnat va valorar aquest ítem amb un 4, ara bé, en el post aquesta majoria va disminuir i es va repartir de manera més proporcional entre l'1 i el 4. Per aquest motiu, es pot apreciar un canvi significatiu en la mitjana del post respecte a la del pre, ja que ha disminuït 0,6 punts.

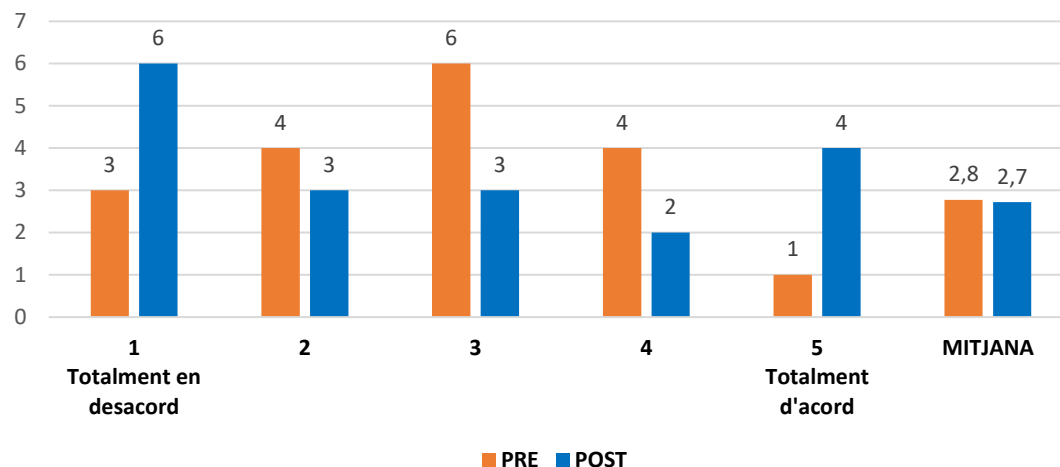


**Gràfic 13:** Pregunta 18 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com es pot observar en aquest gràfic, no hi ha canvis significatius en les valoracions de l'alumnat, tret que en el post destaca que la majoria van valorar aquest ítem amb un 2 i va disminuir considerablement el nombre d'alumnes que inicialment l'havien valorat amb un 3. Per això, la mitjana del post ha disminuït 0,3 punts respecte a la del pre.

## Regulació Externa

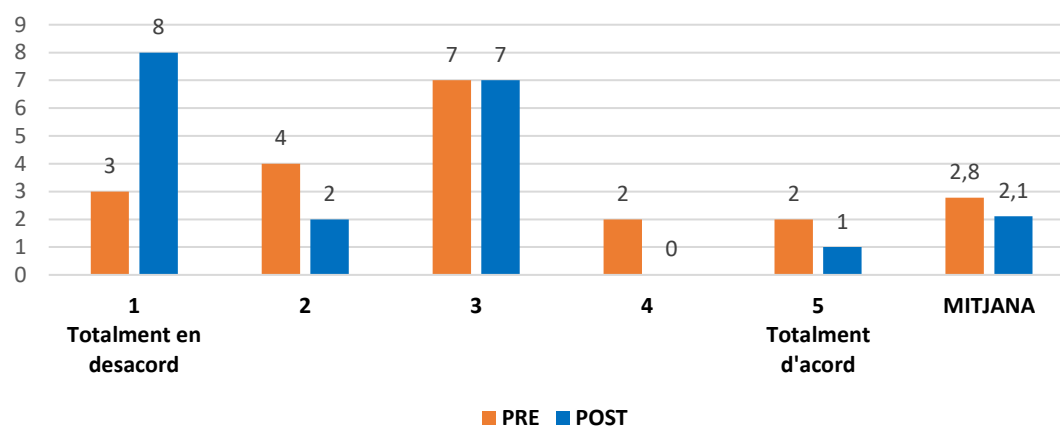
### 4. Perquè està ben vist pel professor i els companys



**Gràfic 14:** Pregunta 4 CMEF. *Elaboració pròpia.*

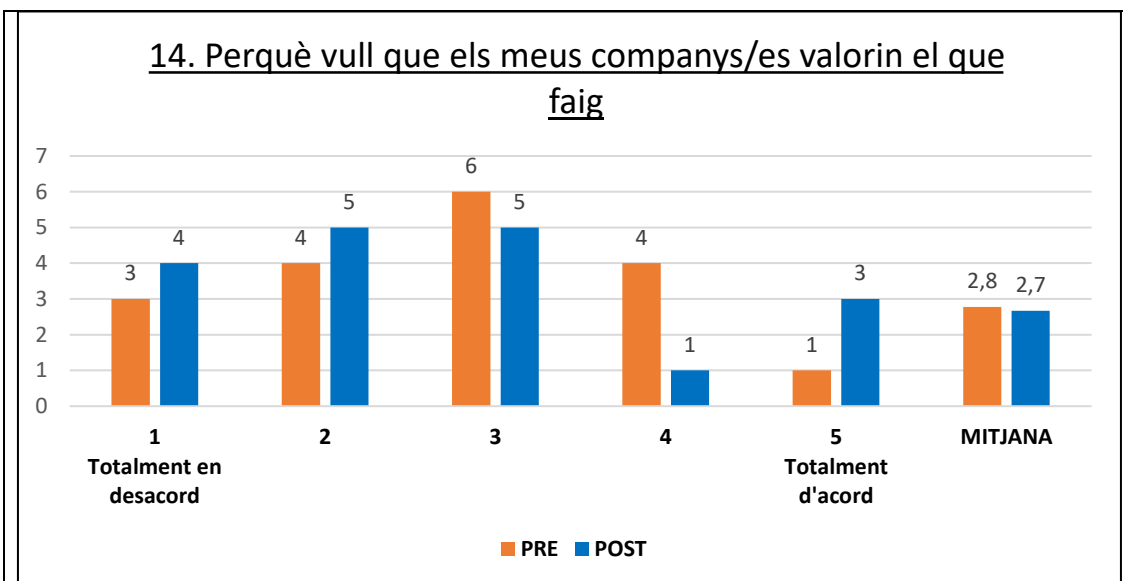
Com s'observa en aquest gràfic, en el pre la majoria de l'alumnat va valorar aquest ítem amb un 3, en canvi, en el post la majoria el va valorar amb un 1. Tot i això, no es mostren canvis gaire significatius, ja que la mitjana és molt similar.

### 9. Perquè vull que el professor/a pensi que sóc un/a bon/a estudiant



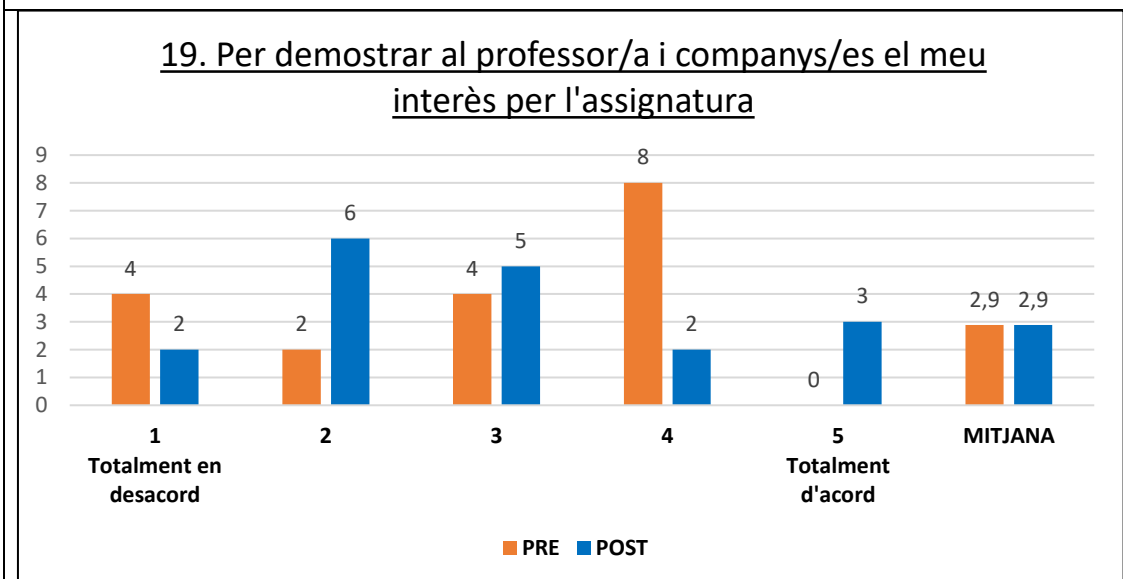
**Gràfic 15:** Pregunta 9 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com podem observar, en el pre la majoria de l'alumnat va valorar aquest ítem amb un 3, però en el post hi va haver un canvi de tendència i la majoria de la classe van valorar-lo amb un 1. Per aquest motiu, en la mitjana s'aprecia un canvi significatiu, ja que la del post ha disminuït 0,7 punts respecte a la del pre.



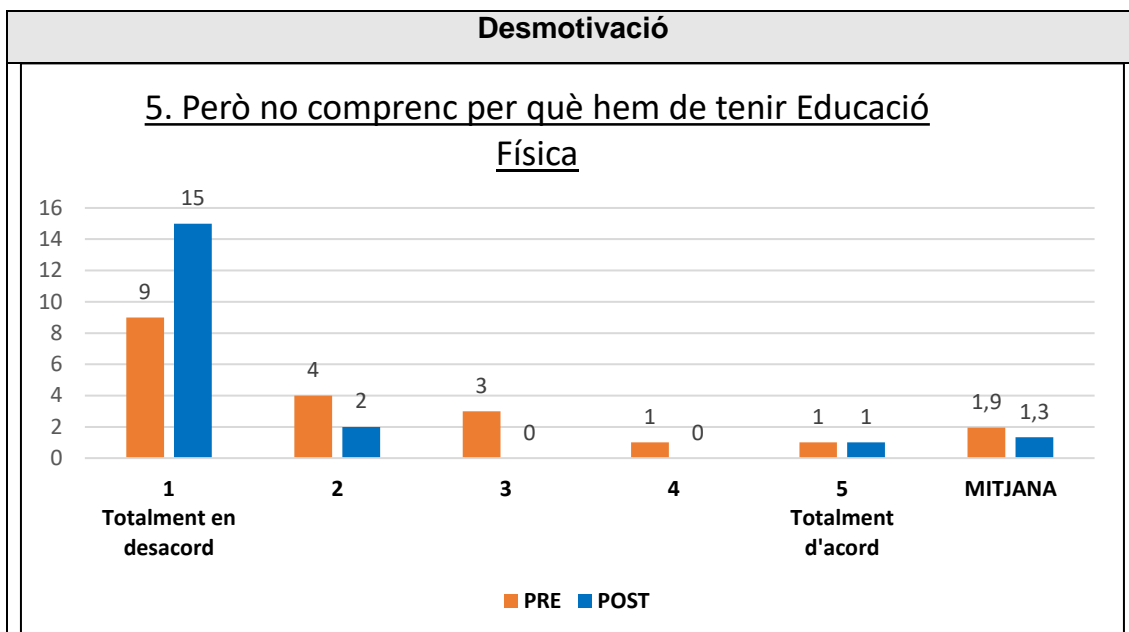
**Gràfic 16:** Pregunta 14 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com podem observar en aquest gràfic, no hi ha canvis significatius en les valoracions de l'alumnat pel que fa al post respecte al pre. Per aquest motiu, la mitjana és molt similar en ambdós casos.



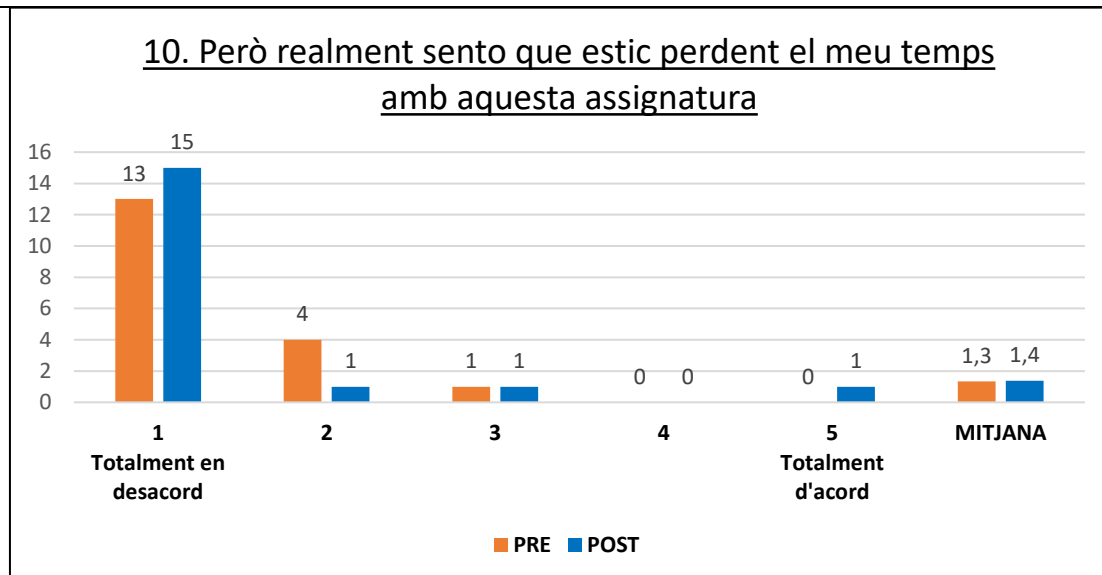
**Gràfic 17:** Pregunta 19 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com s'observa en el gràfic, en el pre la majoria de l'alumnat va valorar aquest ítem amb un 4, en canvi, en el post la majoria va passar a valorar-lo amb un 2, que com el 5, mostra un augment considerable respecte al pre. Tot i això, la mitjana és la mateixa en tots dos casos.



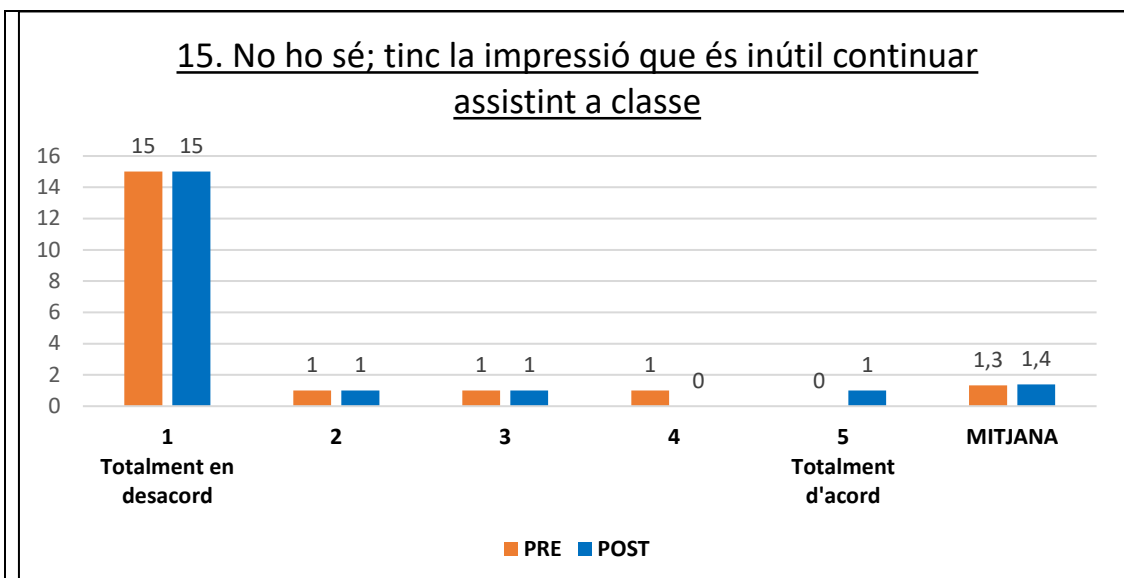
**Gràfic 18:** Pregunta 5 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com s'observa, en el pre la majoria de la classe van valorar aquest ítem amb un 1, però en el post aquesta majoria encara va incrementar més, ja que pràcticament tot l'alumnat va valorar-lo amb un 1. A causa d'aquest fet, es mostra un canvi considerable en la mitjana, ja que la del post ha disminuït 0,6 punts respecte a la del pre.



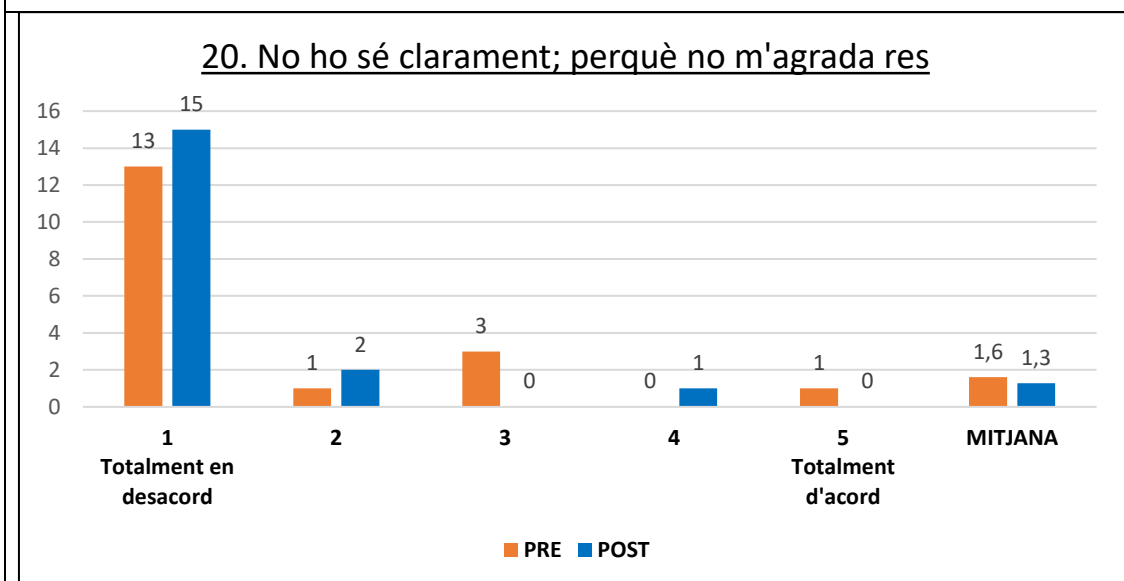
**Gràfic 19:** Pregunta 10 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com podem veure, en les valoracions d'aquest ítem no es mostren canvis significatius, ja que tant en el pre com en el post la gran majoria de l'alumnat el va valorar amb un 1. Arran d'això, no s'observen canvis significatius en la mitjana, ja que és pràcticament la mateixa en ambdós casos.



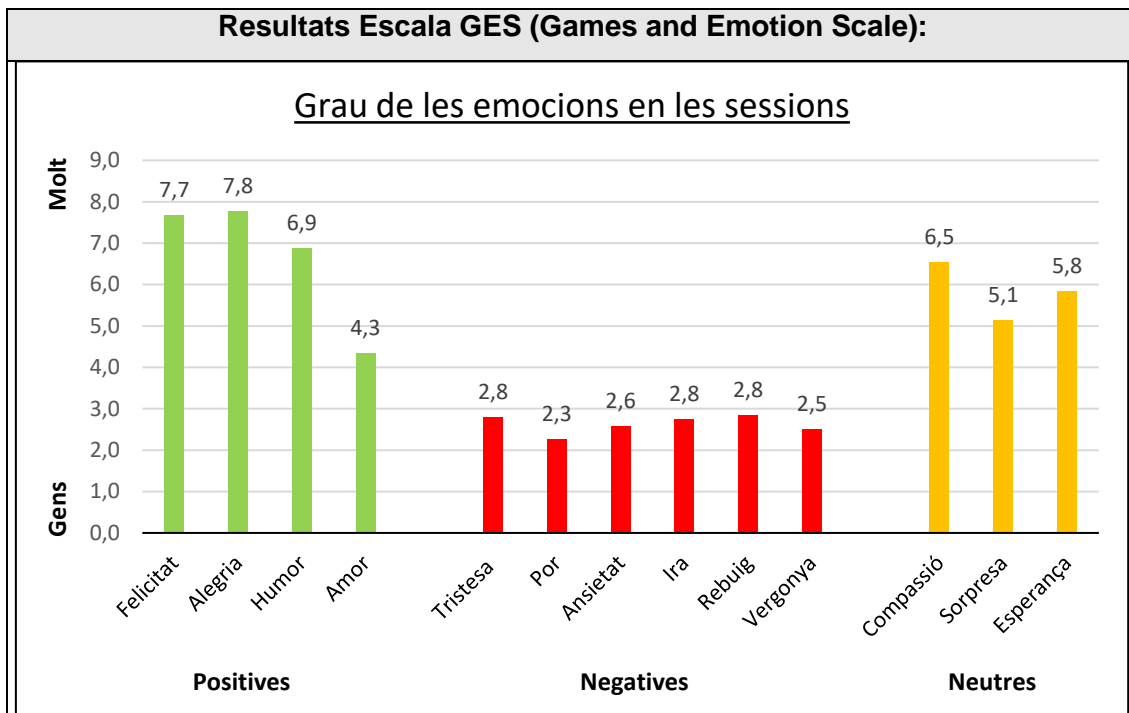
**Gràfic 20:** Pregunta 15 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com s'observa en aquest gràfic, els resultats són pràcticament idèntics en el pre i en el post, en què gairebé tot l'alumnat valora l'ítem amb un 1. Arran d'aquest fet, no hi ha canvis significatius en la mitjana, ja que és pràcticament la mateixa en els dos casos.



**Gràfic 21:** Pregunta 20 CMEF. *Elaboració pròpia.*

Com podem observar, en aquest ítem tampoc hi ha canvis significatius pel que fa al pre respecte al post. Destaca que en ambdós casos la gran majoria l'ha valorat amb un 1, i que en el post ningú l'ha valorat amb un 3. Degut a aquest fet, la mitjana del post ha disminuït 0,3 punts respecte a la de pre.



**Gràfic 22:** Grau de les emocions positives, negatives i neutres. *Elaboració pròpia.*

Com s'observa en el gràfic, les tres emocions que han tingut el grau de presència més elevat al llarg de les sessions són l'alegria, la felicitat i l'humor (emocions positives), amb una puntuació d'entre 7 i 8. Pel que fa a les tres emocions que han tingut menys presència durant el transcurs de les classes, aquestes són la por, la vergonya i l'ansietat (emocions negatives), amb una puntuació d'entre 2 i 3. S'aprecia com les emocions neutres (compassió, sorpresa i esperança), han tingut una presència intermèdia entre les emocions positives (menys amor) i les emocions negatives, amb una puntuació d'entre 5 i 6,5.

## 7. Discussió

La finalitat d'aquest estudi és conèixer i analitzar l'impacte que provoca una intervenció gamificada en els factors motivacionals i emocionals de l'alumnat, més concretament l'objectiu és analitzar el grau dels tipus de motivació de l'alumnat, el grau dels tipus d'emocions de l'alumnat i interpretar la relació entre el nivell de motivació i emoció de l'alumnat a les classes de l'assignatura d'Educació Física.

Els resultats quantitatius mostren que el plantejament metodològic gamificat proposat va aconseguir augmentar el grau del tipus de motivació positiva i el grau dels tipus d'emocions positives, com també demostren l'existència de la possible relació directa que hi ha entre la motivació i les emocions durant la realització dels diferents reptes gamificats en les sessions, a partir de la narrativa "Els Jocs Olímpics".

Doncs, atenint-nos als resultats del grau de presència del tipus de motivació de l'alumnat, en general s'observa com la motivació intrínseca és la que ha tingut un grau de presència superior respecte als tipus de regulacions de la motivació extrínseca i la desmotivació. Per tant, aquests resultats generals mostren que la intervenció ha estat satisfactòria per a l'alumnat. Flores (2019) afirma que una intervenció amb èxit és aquella en què l'alumne es mou per motivació intrínseca, és a dir, perquè gaudeix amb el que està fent, a diferència de la motivació extrínseca, basada en la realització d'activitats que no es consideren agradables, ja sigui per la recerca del premi o pel temor al càstig.

Centrant-nos més detalladament en els diferents tipus de motivació, s'observa com la mitjana de la motivació intrínseca ha augmentat 0,3 punts una vegada haver portat a terme la intervenció gamificada. Aquest resultat mostra que els reptes gamificats han provocat efectes positius i estimulants en el comportament i la motivació de l'alumnat en la pràctica, durant el seu procés d'ensenyament-aprenentatge. Aquí, Woolfolk (1999) assenyala que la docència pot crear una motivació intrínseca si estimula la curiositat dels alumnes i de mica en mica els fa sentir més competents a mesura que avancen en el seu procés d'aprenentatge. Per tant, es confirma un dels propòsits d'aquesta investigació, el qual era comprovar si la gamificació augmenta aquest tipus de motivació.

Seguidament, analitzant els diferents tipus de regulacions de la motivació extrínseca, en general s'observa com un tipus de regulació s'ha mantingut igual i els altres dos han disminuït una vegada haver portat a terme la intervenció, per tant, això també significa que aquesta UD gamificada ha contribuït a reduir els motius o incentius externs, com també els pensaments negatius o efectes negatius que de vegades pot produir la



gamificació i conduir a l'alumne a realitzar una activitat. En aquest sentit, Gil i Prieto (2019) assenyalen de la perillositat de premiar als alumnes després de realitzar una acció específica, ja que aquest fet farà que tendeixin a repetir aquesta acció. També declaren del perill a l'hora de posar un èmfasi excessiu en pretendre enfocar la gamificació exclusivament a l'estatus (generat per nivells o recompenses), el qual pot desencadenar en una pèrdua d'interès de l'alumnat, especialment en tots aquells que no necessiten ser reconeguts. Un altre dels perills que pot causar la gamificació és la pèrdua de motivació per actuar vers les recompenses, ja que quan no es reben poden ocasionar una pèrdua de motivació i de plaer, i així, provocar una disminució de l'interès.

Així doncs, aquest tipus de motivació considerada negativa per a l'aprenentatge de l'alumnat s'ha vist disminuïda, i tot i que en els reptes gamificats s'oferien recompenses que es traduïen en petites puntuacions que afectaven la qualificació final de l'assignatura, s'ha comprovat com aquest no ha estat el motiu pel qual els alumnes han participat en les activitats de les diferents sessions. Per tant, es pot afirmar que després de portar a terme la intervenció gamificada, la motivació extrínseca no ha experimentat un augment de presència a l'aula, sinó que en la majoria de casos ha patit una davallada.

Analitzant detalladament els diferents tipus de regulacions de la motivació extrínseca, s'observa com la mitjana de la regulació identificada s'ha mantingut idèntica una vegada haver finalitzat la UD. Per tant, es pot afirmar que un cop portada a terme la intervenció, la percepció dels alumnes respecte als beneficis que els podien aportar les activitats de classe al participar-hi no van canviar, ja que són iguals. Els alumnes, doncs, no s'han identificat amb el que assenyalen Ryan i Deci (2000), els quals afirmen que aquesta regulació està associada a persones que valoren positivament una activitat, produint-se una identificació amb aquesta per l'apreciació dels beneficis que comporta.

Continuant amb els resultats obtinguts, s'observa com la mitjana de la regulació introjectada s'ha vist afectada considerablement, havent disminuït 0,4 punts respecte a l'inici. S'afirma doncs que els alumnes no han participat en les diferents activitats proposades en les sessions per pressions o motius externs, ja que després de portar a terme la intervenció s'ha comprovat com el seu grau de presència ha experimentat una important disminució. Ramis et al. (2013) assenyalen que aquest tipus de regulació té a veure amb la internalització de les pressions externes en què la participació s'efectuaria o bé per evitar sentiments de culpa o ansietat, o bé per aconseguir sentir-se'n orgullós.

Pel que fa a l'últim tipus de regulació, que és la regulació externa, s'observa com també ha experimentat una lleugera disminució en la seva mitjana, concretament de 0,2 punts. Així, es demostra que l'alumnat no va participar en les activitats proposades amb

l'objectiu d'aconseguir les recompenses dels reptes gamificats, com tampoc per evitar càstigs o per ser ben vistos pel professor o els companys i companyes de la classe, ja que la presència d'aquest tipus de regulació s'ha vist reduïda un cop haver portat a terme la intervenció. Aquests resultats, doncs, es contraposen amb el que assenyalen Ryan i Deci (2000), els quals afirmen que en aquest tipus de regulació no hi ha cap mena d'interiorització, i es refereix a la realització d'una activitat poc interessant per al subjecte, amb l'objectiu d'aconseguir una recompensa externa o evitar un càstig.

En últim lloc, s'observa com la desmotivació és la que ha tingut un grau més baix de presència al llarg de la UD, aspecte molt important, ja que quan un alumne no està motivat experimenta la desmotivació i aquesta no l'ajuda en el seu procés d'ensenyament-aprenentatge. Aquí, Ryan i Deci (2000) afirmen que la desmotivació es caracteritza perquè el subjecte no té intenció de fer una activitat i, per tant, els comportaments no han estat motivats intrínsecament ni extrínsecament. Per tant, s'afirma que la intervenció gamificada ha causat motivació a l'alumnat, ja que analitzant la mitjana de la desmotivació s'observa com la presència d'aquesta ha estat molt baixa, i que després de la intervenció ha experimentat una lleugera disminució. A partir d'aquesta metodologia, doncs, s'ha aconseguit evitar alts graus de desmotivació. Deci i Ryan (2000) afirmen que aquesta és causada per una escassa participació de l'alumnat, la qual porta a una actuació desorganitzada, sentiments d'impotència, frustració, apatia, etc. Redueix les forces motivacionals en l'aprenentatge, desaccelera el procés d'aprenentatge i aporta efectes negatius en aquest (Bunyamethi, 2016). Així doncs, es confirma que la intervenció gamificada ha fomentat la participació de l'alumnat en les activitats i ha evitat sentiments negatius relacionats amb la desmotivació, com també ha afavorit la presència de la motivació intrínseca, ajudant a l'alumnat en el seu procés d'aprenentatge.

Referent als resultats obtinguts de la motivació, doncs, s'observa com la motivació intrínseca és la que ha tingut un major grau de presència a l'aula i ha sigut l'única que ha experimentat un augment una vegada haver realitzat la intervenció, mentre que els tipus de regulació extrínseca han experimentat una disminució i la desmotivació ha tingut molt poca presència a l'aula. Aquests resultats confirmen que estratègies metodològiques basades en el joc, com és el cas de la gamificació, milloren la implicació i l'interès de l'alumnat a les classes, ja que troben el contingut més atractiu. Tal com afirma Arufe (2019) és molt important tenir present els efectes positius i el potencial educatiu que aporta la gamificació per promoure una major motivació i implicació efectiva de l'alumnat a les classes d'Educació Física. Per tant, la utilització d'aquesta metodologia en contextos que no estan relacionats amb el joc, com són els centres

educatiu, aporta motivació i potencia els processos d'ensenyament-aprenentatge de l'alumnat, entre molts d'altres beneficis. Segons Marín (2015) la gamificació potencia els processos d'aprenentatge a partir de l'ús del joc, per aconseguir el desenvolupament de processos d'ensenyament-aprenentatge efectius, els quals facilitin la integració, la cohesió, la creativitat i la motivació dels subjectes pel contingut donat a classe.

Seguidament, centrant-nos en les emocions, s'analitza en quin grau els diferents tipus d'emocions tenien presència a l'aula, a partir de la unitat didàctica gamificada que tenia l'objectiu de fomentar la presència d'emocions positives a l'aula, i així afavorir l'aprenentatge de l'alumnat. Tal com assenyalen Anaya i Anaya (2010) les emocions poden influir molt en l'aprenentatge i el rendiment dels estudiants. L'emoció dispara, manté i controla la inclinació a aprendre mentre facilita o debilita l'aprenentatge (Boekaerts, 1999).

Analitzant els resultats del grau dels tipus d'emocions de l'alumnat, en general s'observa com les emocions que han tingut un major grau de presència a les sessions són les positives, fet que ha afavorit l'aprenentatge de l'alumnat, mentre que les emocions negatives han tingut molt poca presència. Referent a les emocions neutres, s'han mantingut en una presència intermèdia entre les emocions positives i les emocions negatives. Aquí, García i Doménech (2014) remarquen que les emocions positives produeixen, en general, efectes positius que repercuteixen favorablement a l'aprenentatge. En canvi, els efectes globals de les emocions negatives és més divers, poden ser tant positius com negatius. En aquest sentit, Albrnoz (2009) també assenyala que no identificar i processar emocions com l'enuig o la tristesa a l'aula, per exemple, interfereix en l'atenció (motivació per entendre) i la concentració (capacitat de dirigir l'atenció), ja que la ment no reté la informació acadèmica a causa de la intensitat i espai de temps que ocupen aquests pensaments emocionals.

Centrant-nos més detalladament en els resultats obtinguts, s'ha analitzat la presència d'emocions positives, negatives i neutres, ja que totes tenen influència en l'aprenentatge de l'alumnat. Tal com assenyala Bisquerra (2000) hi ha tres principals tipus d'emocions: positives (alegria, humor, amor i felicitat), negatives (ira, ansietat, por, tristesa, rebuig i vergonya) i ambigües o neutres (sorpresa, esperança i compassió). Convé deixar clar que emocions negatives no significa "emocions dolentes". El problema està en allò que fem amb les emocions. Com les gestionem determina els efectes que tindran sobre el nostre benestar i el dels altres (Soler et al., 2016).

S'han identificat les tres emocions que han tingut el grau més elevat de presència al llarg de les sessions, les quals han estat l'alegria, la felicitat i l'humor (emocions

positives), amb una puntuació d'entre 7 i 8. Per tant, aquests resultats demostren que la intervenció gamificada i els diferents reptes proposats en les sessions, majoritàriament han causat emocions positives en l'alumnat, ja que les 3 emocions que han tingut més presència totes són positives, fet molt important que ha afavorit el seu aprenentatge, la motivació, l'atenció, l'interès i l'actitud de l'alumnat a classe. Tal com ens explica Reeve (2005) les emocions positives generen l'acostament a la situació voluntària envers l'activitat. S'experimenten davant d'esdeveniments valorats com un progrés cap als objectius personals.

Referent a les tres emocions que han tingut menys presència durant el transcurs de la UD gamificada, totes han estat emocions negatives: la por, la vergonya i l'ansietat, amb una puntuació d'entre 2 i 3. Per tant, s'observa com la seva presència ha estat mínima, i això significa que la intervenció no ha fomentat l'aparició d'aquest tipus d'emoció, la qual pot bloquejar i impedir a l'alumnat avançar en el seu procés d'aprenentatge. Tal com ens explica Reeve (2005) les emocions negatives generen allunyament o evitació. S'experimenten davant d'esdeveniments que són valorats com una amenaça, una pèrdua, una meta que es bloqueja, dificultats que sorgeixen a la vida quotidiana, etc.

Els resultats mostren que les emocions neutres (compassió, sorpresa i esperança), han tingut una presència intermèdia entre les emocions positives (menys amor) i les emocions negatives, amb una puntuació d'entre 5 i 6,5. Aquest tipus d'emocions, en molts casos o parts de la sessió l'alumnat no n'era conscient i es trobava en aquest estat. Aquí, Ortiz et al. (2012) assenyala que passem la major part del temps en estats emocionals neutres, ja que no som conscients que no són ni negatius ni positius (Soler et al., 2016).

Així doncs, es pot afirmar que mentre s'ha portat a terme la unitat didàctica gamificada, hi ha hagut un alt grau de presència d'emocions positives durant les sessions, i, en canvi, les emocions negatives pràcticament no hi han estat presents.

Finalment, interpretant la relació entre el nivell de motivació i emoció de l'alumnat a les classes d'Educació Física, s'observa com hi pot haver una clara relació entre aquests dos elements, ja que un depèn de l'altre i un pot influenciar o modificar la conducta i l'estat de l'altre. Tal com ens expliquen Schallert et al. (2004) els processos i estratègies motivacionals estan interconnectats amb les emocions i s'influeixen els uns als altres mentre els alumnes inicien, s'involucren i completen les tasques acadèmiques. Hi ha una sèrie de factors que incideixen en la motivació, un dels quals és sens dubte el factor emocional (Monterrey, 2020). Les emocions formen part important de la vida psicològica de l'alumne i tenen una alta influència en la motivació acadèmica i en les estratègies

cognitives (adquisició, emmagatzematge, recuperació de la informació, etc.) i, per tant, en l'aprenentatge i el rendiment escolar (Pekrun, 1992). Per aquest motiu, quan parlem de motivació, també estem parlant d'emocions, ja que aquests dos elements estan entrelligats i s'influeixen entre ells, afectant la nostra conducta i les decisions que prenem. Aquí, Estrada (2018) assenyala que els processos motivacionals s'expliquen amb les variables afectives i emocionals i, alhora, per explicar els processos emocionals, es recorre a la variable motivacional. Estem parlant d'un procés dual on ambdós factors juguen papers rellevants que es veuen reflectits en el comportament humà, l'esfera cognitiva i les decisions (Mallart, 2006).

S'observa, doncs, que hi pot haver una relació directa entre aquests dos elements, ja que estar intrínsecament motivat pot portar al subjecte a experimentar emocions positives, que proporcionen plaer, gaudi... com també la presència i vivència d'emocions positives pot fer que l'alumnat estigui més motivat intrínsecament per aprendre. Segons García i Doménech (2014) quan un estudiant gaudeix fent la tasca es genera una motivació intrínseca en la qual hi poden sorgir varietat d'emocions positives plaents. Si un estudiant dóna valor a la tasca que aprèn i sent que les seves aportacions són tingudes en compte experimentarà gaudi, emoció positiva que activa l'alumnat (García, 2021). En aquest sentit, Mallart (2006) afirma que les emocions mobilitzen i preparen per a l'acció, és a dir, motiven la conducta. Podem dir que tota conducta motivada produeix una reacció emocional i alhora l'emoció facilita l'aparició d'unes conductes motivades respecte d'unes altres (Montañés, 2005).

En canvi, també s'ha pogut observar com les emocions negatives han tingut molt poca presència a l'aula, amb una valoració que no arriba al 3 sobre 10. Això, també pot ajudar a explicar que els tipus de regulacions de la motivació extrínseca, excepte un, han vist reduït el seu grau de presència a les classes respecte a l'inici. Per tant, aquí també s'observa la possible relació directa que tenen aquests dos elements, ja que la poca presència d'emocions negatives pot haver fet disminuir la mitjana motivacional de la regulació introjectada i externa, com també de la desmotivació, que està relacionada amb emocions negatives com l'avorriment i porta a l'alumnat a no practicar o participar en les activitats proposades. Tal com assenyalen Anaya i Anaya (2010) les emocions negatives poden repercutir en la motivació intrínseca de dues maneres. La primera consisteix en les emocions negatives com l'ansietat, la ira, la tristesa, etc., que poden reduir el gaudi a la tasca. En segon lloc, pot aparèixer una motivació extrínseca negativa oposada a la positiva que condueix a la no-execució de la tasca (conducta d'evitació). Segons García (2021) quan la tasca plantejada no aporta motivació intrínseca ni

extrínseca a l'alumnat, aquest experimentarà avorriment (emoció negativa desactivadora).

Per acabar, doncs, esmentar que els resultats d'aquest estudi parlen per si sols i després d'analitzar-los es pot observar com la gamificació augmenta la motivació intrínseca de l'alumnat i la presència d'emocions positives a l'aula, fet que pot afavorir l'aprenentatge d'aquest en la seva etapa formativa. Tal com indica Boekaerts (2016) tant la motivació com les emocions són crucials en l'educació. L'ús adequat de la gamificació pot contribuir a fer que els estudiants es mantinguin motivats i interessats en el curs de principi a fi (Monterrey, 2020). Per tant, portant a terme aquesta metodologia, l'alumnat està més motivat intrínsecament, el grau d'emocions positives que experimenta és superior, i, a més a més, la tasca docent, les activitats i les sessions són més atractives, fet que fa evitar l'avorriment i la desmotivació de l'alumnat.

La gamificació, doncs, entre molts d'altres beneficis, pot ajudar a l'alumnat a seguir endavant amb els seus estudis, divertint-se, millorant els resultats acadèmics, aprenent nous continguts i el que és més important, motivant-los a fer-ho. (Llopis i Balaguer, 2017, p. 529 citat per Flores, 2019) afirmen que la gamificació incideix directament en els aspectes motivacionals, emocionals i comportamentals de l'alumnat. En el mateix sentit, Monterrey (2020) assenyala que utilitzar estratègies de gamificació en educació és efectiu, ja que millora la motivació i el rendiment acadèmic dels estudiants. Així doncs, la gamificació és un nou model pedagògic que pot contribuir a innovar i millorar l'educació del futur alumnat. Tal com afirmen Buckley et al. (2017) la gamificació es presenta com una innovació pedagògica que augmenta el compromís, la motivació i l'aprenentatge acadèmic.

## 8. Conclusions

Una vegada haver portat a terme la intervenció i haver recollit, analitzat i discutit els resultats de l'estudi, cal extreure'n unes conclusions finals que reflecteixin els efectes de la intervenció, responent els diferents objectius i a la pregunta d'investigació que inicialment s'havia plantejat, com també confirmant o refutant les hipòtesis inicials d'aquest estudi.

Primerament, l'objectiu general tractava d'analitzar l'impacte que té una intervenció gamificada en els factors motivacionals i emocionals de l'alumnat de 3r d'ESO "C" de l'Institut Castell del Quer. Es conclou que l'impacte de la UD gamificada portada a terme ha causat una major presència i un augment de la motivació intrínseca en l'alumnat, com també hi ha hagut una major presència d'emocions positives a l'aula.

Seguidament, el primer objectiu específic d'aquesta investigació tractava d'analitzar el grau dels tipus de motivació de l'alumnat. Aquí, els resultats han mostrat com la motivació intrínseca és la que ha tingut un major grau de presència a l'aula, seguida per la regulació identificada, la regulació introjectada, la regulació externa, i, en últim lloc, la desmotivació.

El segon objectiu específic de la intervenció tractava d'analitzar el grau dels tipus d'emocions de l'alumnat. S'ha conclòs que al llarg de les diferents sessions les emocions positives (felicitat, alegria i humor) han tingut un alt grau de presència a l'aula, mentre que les emocions negatives (por, ansietat, ira) han tingut un grau molt baix de presència. En canvi, les emocions neutres han tingut una presència intermèdia entre les emocions positives (menys amor) i les emocions negatives.

El tercer i últim objectiu específic de l'estudi tractava d'interpretar la relació entre el grau dels tipus de motivació i les emocions de l'alumnat. Es conclou que l'augment de la motivació intrínseca coincideix amb la presència d'emocions positives a classe, mentre que la poca presència de la desmotivació també coincideix amb el baix grau de presència d'emocions negatives.

Per acabar, cal mencionar que a partir de l'anàlisi i dels resultats finals obtinguts en aquesta investigació, es confirmen les hipòtesis que inicialment s'havien plantejat.

Es conclou, doncs, com una intervenció gamificada augmenta la motivació intrínseca de l'alumnat, com també afavoreix un alt grau de presència d'emocions positives a l'aula, fet que pot ajudar a l'alumnat en el seu procés d'aprenentatge.



## **8.1. Limitacions de l'estudi**

Durant el procés de realització d'aquest treball, m'han succeït diferents limitacions les quals han causat que m'hagués d'adaptar i repensar certs aspectes de l'estudi. Una de les limitacions que m'he trobat, és que en la majoria de classes de la UD gamificada que vaig portar a terme al centre educatiu no hi va poder assistir tot l'alumnat, ja que a causa dels efectes de la pandèmia "Covid-19" molts alumnes estaven a confinats i això va fer que no poguessin respondre el qüestionari del final de la sessió.

En relació amb aquest darrer fet, cal esmentar que en la primera sessió em vaig haver d'adaptar i connectar-me virtualment amb l'alumnat absent a classe, per tal que també poguessin escoltar l'explicació teòrica sobre l'esport i la gamificació que vaig portar a terme a classe, com també perquè poguessin participar en el repte 1. També, durant les següents sessions vaig haver de repetir els reptes de la setmana anterior a tots aquells alumnes que no havien pogut assistir a l'última classe, per tal que tots tinguessin les mateixes oportunitats d'aprenentatge i poguessin assolir les màximes insígnies possibles, que després es traduïen en puntuacions per a la nota final de l'assignatura.

Una altra limitació que m'he trobat al llarg d'aquest estudi, és que no es pot afirmar que hi hagi una relació causal entre el tipus de motivació i emoció de l'alumnat en relació amb la proposta gamificada portada a terme, és a dir, poden aparèixer altres factors que no s'han pogut analitzar.

## **8.2. Prospectiva d'investigació**

Referent al punt en què ens trobem, ara aquesta investigació hauria de continuar avançant i s'haurien de fer diferents estudis que també analitzessin els efectes que causa la gamificació en els estats motivacionals i emocionals de l'alumnat, per tal d'afavorir el seu aprenentatge. D'aquesta manera, s'obtidrien més resultats que ajudarien a molts docents i centres educatius a apostar per aquesta metodologia.

Així doncs, s'haurien de portar a terme investigacions que comparessin els efectes que causen les metodologies portades a terme en dues classes diferents. És a dir, en una classe portar a terme la gamificació, i a l'altre, portar a terme l'estil d'ensenyament tradicional, per després poder observar les diferències motivacionals, emocionals i d'aprenentatge que hi ha entre aquestes dos. Així, es podrien determinar els efectes que la gamificació té sobre l'alumnat respecte als dels mètodes d'ensenyament tradicional que avui en dia encara es porten a terme en molts centres educatius.

### **8.3. Reflexions i/o valoració personal del procés d'elaboració del TFG**

Per elaborar aquest treball de fi de grau he hagut de seguir un procés, ja que des de principi de curs, de mica en mica he portat a terme aquest estudi. Primerament, vaig desenvolupar el marc teòric fent una recerca bibliogràfica per analitzar com estava la temàtica que tracta aquest treball. Seguidament, vaig idear i planificar la intervenció que portaria a terme al centre educatiu, per tal d'aconseguir assolir els objectius de la investigació, els de la unitat didàctica i la pregunta d'investigació que m'havia proposat. Una vegada portada a terme aquesta intervenció, es van recollir totes les dades i es van analitzar, discutint els resultats i arribant a concretar i afirmar unes conclusions finals, exposant els resultats que ha aportat aquest estudi. Així doncs, progressivament he anat complint etapes i parts del treball que m'han permès avançar adequadament amb la investigació i arribar a aconseguir els objectius que inicialment m'havia proposat.

Ara bé, durant tot aquest procés que m'han servit de molta ajuda diferents coneixements i aprenentatges que he anat adquirint al llarg del grau.

Principalment, gràcies a les assignatures de Didàctica de l'Educació Física I i Didàctica de l'Educació Física II he pogut portar a terme una unitat didàctica gamificada. En aquestes dues assignatures, ens van ensenyar com portar a terme les sessions, com estructurar-les, com planificar unitats didàctiques, com també ens van introduir el model pedagògic de la gamificació i ens van ensenyar com portar-lo a terme a classe, a partir d'una unitat didàctica. Per tant, tots aquests aprenentatges que he anat adquirint m'han servit per poder crear una unitat didàctica gamificada coherent i ben estructurada.

Finalment, penso que aquesta investigació pot tenir un impacte en l'àmbit educatiu, ja que tot i que encara s'ha de continuar fent recerca sobre els nous models pedagògics, aquest estudi ha demostrat com realment aquests impacten en la motivació i les emocions de l'alumnat, fet que pot influir en el seu interès cap a les assignatures, i conseqüentment, en els resultats d'aprenentatge. A més a més, aquesta investigació també pot ajudar a molts docents d'avui en dia a deixar enrere la metodologia tradicional que avorreix a l'alumet, ja que s'ha d'innovar i adaptar-se a les seves necessitats. En últim lloc, vull destacar que estic molt satisfet de tot el procés que he seguit per portar a terme aquest treball, ja que hi ha moltes hores d'implicació al darrere, però els petits avenços que anava fent em motivaven a seguir endavant per tal d'arribar a aconseguir el treball final. Així doncs, penso que la realització d'aquest m'ha servit per adquirir nous coneixements, aprenentatges i una experiència que de segur em servirà en un futur professional com a docent d'aquest àmbit.

## 9. Bibliografia

- Agulló, J., Filella, G., Lavega, P., March, J., i Soldevila, A. (2011). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(2), 617-640. Editorial EOS. <http://repositori.udl.cat/handle/10459.1/41708>
- Albronz, Y. (2009). Emoción, música y aprendizaje significativo. *Educere*, 13(44), 67-73.
- Anaya, A., i Anaya, C. (2010). Estrategias de motivación del aprendizaje para los estudiantes. *Tecnología Ciencia Ed. (IMIQ)*, 25(1), 5-14.
- Arufe, V. (2019). Fortnite EF, un nuevo juego deportivo para el aula de Educación Física: Propuesta de innovación y gamificación basada en el videojuego Fortnite. *Sportis: Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(2), 323-350. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.2.5257>
- Baldwin, C., i Caldwell, L. (2003). Development of the free time motivation scale for adolescents. *Journal of Leisure Research*, 35(2), 129-151.
- Bermudez, C., i Saenz, P. (2019). Emotions in physical education. A bibliographic review (2015-2017). *Retos*, 36(2), 597-603.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: La elaboración de un material didáctico. *Inteligencia Emocional y Bienestar II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*, 20-31.
- Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 445-457.
- Boekaerts, M. (2016). El rol crucial de la motivación y de las emociones en el aprendizaje en el aula. *LACRO*, 80-95.
- Borrás, O. (2015). *Fundamentos de la gamificación*. Universidad Politécnica de Madrid, 33. Recuperat 14 març 2022, de [https://oa.upm.es/35517/1/fundamentos%20de%20la%20gamificacion\\_v1\\_1.pdf](https://oa.upm.es/35517/1/fundamentos%20de%20la%20gamificacion_v1_1.pdf)
- Buckley, P., Doyle, E., i Doyle, S. (2017). Game on! Students' perceptions of gamified learning. *Journal of Educational Technology and Society*, 20(3), 1-10.
- Bueno, J., i Castanedo, C. (1998). *Psicología de la educación aplicada*. Editorial CCS.

- Bunyamethi, J. (2016). Los factores desmotivadores en los alumnos tailandeses para el aprendizaje del español como lengua extranjera. *Monográficos Sinoele*, 17, 188-202.
- Camacho, M. (2018). La innovació en educació: Aspectes clau i reptes de futur. *Anuari de l'Educació de les Illes Balears*, 16-28.
- Caul, R. i Roberts, J. (2016, abril 21). Is the future game-based?: Learning technology. *Training Journal*. Recuperat 4 gener 2022, de <https://www.trainingjournal.com/print/4017>
- Cornellà, P., i Estebanell, M. (2018). GaMoodlification: Moodle al servicio de la gamificación del aprendizaje. *Revista Campus Virtuales*, 7(2), 9-25.
- Cornellà, P., Estebanell, M., i Brusi, D. (2020). Gamificación y aprendizaje basado en juegos: Consideraciones generales y algunos ejemplos para la Enseñanza de la Geología. *Enseñanza de las Ciencias de la Tierra*, 22, 5-19. <https://doi.org/10.35667/metasenf.2019.22.1003081391>
- Corno, L. (1993). The best-laid plans: Modern conceptions of volition and educational research. *Educational researcher*, 22(2), 14-22.
- Currículum d'Educació Secundària Obligatòria en l'Àmbit de l'Educació Física. (2021). Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya. Recuperat 18 febrer 2022, de [http://www.xtec.cat/monografics/documents/curriculum/secundaria/annex8.pdf?\\_ga=2.34223461.513183030.1645182032-536151783.1610018301](http://www.xtec.cat/monografics/documents/curriculum/secundaria/annex8.pdf?_ga=2.34223461.513183030.1645182032-536151783.1610018301)
- Dávila, A., Borrachero, A., Brígido, M., i Costillo, E. (2016). Las emociones y sus causas en el aprendizaje de la física y la química. *Revista INFAD de Psicología*, 4(1), 287-294.
- Deci, E., i Ryan, R. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social y el Bienestar. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Deterding, S., Dixon, D., Sicart, M., Nacke, L., i O'Hara, K. (2011). Gamification: Using Game Design Elements in Non-Gaming Contexts. *CHI'11 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, 1-4.
- Dörnyei, Z. (2001). *Motivational Strategies in the Language Classroom*. Cambridge University Press.

- Duran, C., Lavega, P., Planas, A., Muñoz, R., i Pubill, G. (2014). Educación física emocional en secundaria: El papel de la sociomotricidad. *Apunts Educació Física i Esports*, 117, 23-32. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/3\).117.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/3).117.02)
- Estrada, L. (2018). Motivación y emoción. *Fundación Universitaria del Área Andina*, 1-69.
- Fabricio, P., Rosanna, A., i Gentry, J. (2021). La gamificación como estrategia didáctica para el aprendizaje del idioma inglés. *Dominio de las ciencias*, 7(1), 722-730.
- Fernández, E., García, B., Jiménez, P., Martín, D., i Dominguez, J. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fernández, E., Jiménez, M., i Martín, D. (2003). *Emoción y motivación: la adaptación humana* (1ª ed.). Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A.
- Fisac, G., i Pardo, M. (2018). La química de las Emociones y los Sentimientos. *Biblioteca Jesuitas*, 1, 1-16.
- Flores, G. (2019). ¿Jugamos al Súper Mario Bros?: Descripción de una experiencia gamificada en la formación del profesorado de Educación Física. *Retos*, 2041(36), 529-534. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67816>
- Founaud, M., i González, C. (2020). The emotional experience of primary school students in physical education. *Journal of Sport and Health Research*, 12(1), 15-24.
- Furlan, L., i Sánchez, J. (2018). Evidencias de validez y confiabilidad de una Escala de Evitación Conductual en Exámenes Orales en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 24(3), 90-98.
- Gallego, F., Molina, R., i Llorens, F. (2014). *Gamificar una propuesta docente: Diseñando experiencias positivas de aprendizaje*. Universitat d'Alacant. Recuperat 10 març 2022, de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39195/1/Gamificacio%CC%81n%20\(definicio%CC%81n\).pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39195/1/Gamificacio%CC%81n%20(definicio%CC%81n).pdf)
- García, F., i Doménech, F. (2014). Motivación, Aprendizaje y Rendimiento Escolar. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 1, 1-18. <http://reme.uji.es/articulos/pa0001/texto.html>
- García, L. (Coord.). (2021). *Cómo motivar en educación física: Aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica* (1ª ed.). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Zaragoza.

- Gea, G., Alonso, I., Rodríguez, P., i Fuensanta, M. (2017). ¿Es la vivencia emocional cuestión de género?: Análisis de juegos motores de oposición en universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 35(1), 269-283. <https://doi.org/10.6018/rie.35.1.249661>
- Gil, J., i Prieto, E. (2019). Juego y gamificación: Innovación educativa en una sociedad en continuo cambio. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 14(1), 91-121.
- González, C. (2014). Estrategias Gamificación aplicadas a la Educación y a la Salud. *Simposio Internacional de Videojuegos y Educación SIVE*, 1-25.
- Gratton, C., i Jones, I. (2014). *Research methods for sports studies*. Routledge.
- Herranz, E., Colomo, R., Amescua, A., i Yilmaz, M. (2014). Gamification as a disruptive factor in software process improvement initiatives. *Journal of Universal Computer Science*, 20(6), 885-906. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/profile/Eduardo-Herranz/publication/265087717\\_Gamification\\_as\\_a\\_Disruptive\\_Factor\\_in\\_Software\\_Process\\_Improvement\\_Initiatives/links/53fe40a50cf283c3583bd0d0/Gamification-as-a-Disruptive-Factor-in-Software-Process-Improvement-Initiatives.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Eduardo-Herranz/publication/265087717_Gamification_as_a_Disruptive_Factor_in_Software_Process_Improvement_Initiatives/links/53fe40a50cf283c3583bd0d0/Gamification-as-a-Disruptive-Factor-in-Software-Process-Improvement-Initiatives.pdf)
- Hueso, A., i Cascant, J. (2012). *Metodología y técnicas cuantitativas de investigación: Cuadernos docentes en procesos de desarrollo* (1a ed.). Editorial Universitat Politècnica de València.
- Hunicke, R., Leblanc, M., i Zubek, R. (2004). *MDA: A formal approach to game design and game research*. AAAI Workshop - Technical Report. Recuperat 16 març 2022, de <https://www.aaai.org/Papers/Workshops/2004/WS-04-04/WS04-04-001.pdf>
- Junco, I. (2010). La motivación en el proceso enseñanza-aprendizaje. *Revista Universidad EAFIT*, 28(88), 89-96.
- Kapp, M. (2012). *The gamification of learning and instruction: Game-based methods and strategies for training and education*. John Wiley & Sons.
- Lavega, P., March, J., i Filella, G. (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala ges para ser aplicada en la educación física y el deporte. *Revista de Investigación Educativa*, 31(1), 151-165.
- Lento, E. (2014). Cómo transformar la educación para la nueva generación: Guía práctica de la enseñanza-aprendizaje con tecnología. *Intel Education*, 1-114.

- León, Ó., Martínez, F., i Santos, L. (2019). Gamificación en Educación Física: un análisis sistemático de fuentes documentales. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 110.
- Lepper, M. (1988). Motivational considerations in the study of instruction. *Cognition and instruction*, 5(4), 289-309.
- Mallart, J. (2006). Didàctica de la motivació com a motor de l'aprenentatge en una pedagogia humanista. *Revista Catalana de Pedagogia*, 4(4), 75-99.
- Marín, I., i Hierro, E. (2013). *Gamificación: El poder del juego en la gestión empresarial y la conexión con los clientes*. Empresa Activa.
- Marín, V. (2015). La Gamificación educativa: Una alternativa para la enseñanza creativa. *Digital Education Review*, 27, 1-4. <https://doi.org/10.1344/der.2015.27>.
- Meece, J. (1994). *The role of motivation in self-regulated learning*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Montañés, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Universidad de Valencia*, 3.
- Monterrey, T. (2020). Módulo 3: El papel de la motivación en el aprendizaje. *Becalos*, 1-24.
- Montico, S. (2004). La motivación en el aula universitaria: ¿Una necesidad pedagógica? *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 15(29), 105-112.
- Moreira, C., i Delgadillo, B. (2015). La virtualidad en los procesos educativos: Reflexiones teóricas sobre su implementación. *Revista Tecnología en Marcha*, 28(1), 121-129.
- Ortiz, A. (2013). MODELOS PEDAGÓGICOS Y TEORÍAS DEL APRENDIZAJE: ¿Cómo elaborar el modelo pedagógico de la institución educativa? *Academia*, 1-119.
- Ortiz, S., Navarro, C., García, E., Ramis, C., i Manassero, A. (2012). Validación de la versión Española de la Escala de Trabajo Emocional de Frankfurt. *Psicothema*, 24(2), 337-342.
- Palmero, F. (2005). Motivación: Conducta y proceso. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 8(20), 1.
- Pekrun, R. (1992). The impact of emotions on learning and achievement: Towards a theory of cognitive/motivational mediators. *Applied psychology*, 41(4), 359-376.



- Prieto, J. (2020). Una revisió sistemàtica sobre gamificació, motivació y aprendizaje en universitaris. *Ediciones Universidad de Salamanca*, 32(1), 73-99.
- Quiroz, A. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. *Academia*, 1, 133.
- Ramírez, L. (2014). *Gamificación: Mecánicas de juegos en tu vida personal y profesional*. Editorial SCLibro.
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., i Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1), 243-248.
- Reeve, J. (2005). *Understanding motivation and emotion*. Wiley.
- Robles, O. (2012). La psicofisiología de la emoción. *Revista Colombiana de Psicología*, 2(1), 3-21.
- Rodríguez, F., i Santiago, R. (2015). Gamificación: Como motivar a tu alumnado y mejorar el clima en el aula. *EduTec: Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, 55, 1-21. <https://doi.org/10.21556/edutec.2016.55.705>
- Ryan, R. i Deci, E. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Sakai, H., i Kikuchi, K. (2009). An analysis of demotivators in the EFL classroom. *System*, 37(1), 57-69.
- Sánchez, D., Leo, F., Amado, D., González, I., i García, T. (2012). Desarrollo de un cuestionario para valorar la motivación en educación física. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(2), 227-250.
- Schallert, D., Hailey, J., i Turner, J. (2004). The interplay of aspirations, enjoyment, and work habits in academic endeavors: Why is it so hard to keep long-term commitments? *Teachers College Record*, 106(9), 1715-1728. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9620.2004.00402.x>
- Segur, J., Tibor, A., Puigtió, N., i Font, R. (2018). La Gamificació en l'educació superior. Una investigació-acció d'aprenentatge gamificat adreçat a estudiants universitaris sobre l'ús de la gamificació en l'educació secundària. *Associació Catalana d'Universitats Públiques*, 1-13.

- Soler, L., Aparicio, L., Díaz, O., Escolano, E., i Rodríguez, A. (2016). *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR II: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (1ª ed.). Ediciones Universidad San Jorge.
- Teixes, F. (2015). *Gamificación: Motivar jugando*. Editorial UOC.
- Torrecilla, S. (2018). Flipped Classroom: Un modelo pedagógico eficaz en el aprendizaje de Science. *Revista Iberoamericana de Educación*, 76(1), 9-22.
- Torres, Á., i Romero, L. (2018). Gamificación en Iberoamérica: Experiencias desde la comunicación y la educación. *Academia*, 1-481.
- Torres, A., Romero, L., Pérez, M., i Björk, S. (2018). Modelo teórico integrado de gamificación en ambientes E-learning (E-MIGA). *Revista Complutense de Educación*, 29(1), 129-145.
- Vila, R., i Vila, N. (2008). L'atenció a la diversitat. Govern de les Illes Balears, 1, 1-31
- Villarroel, G. (2005). Emoción y aprendizaje: Un estudio en estudiantes de educación básica rural. *Revista Digital Rural, Educación, Cultura y Desarrollo Rural*, 2(4).
- Werbach, K. i Hunter, D. (2012). *For the win: How game thinking can revolutionize your business*. Wharton Digital Press.
- Woolfolk, A. (1999). Motivación: Temas y explicaciones. *Psicología Educativa: Séptima edición*. 1-688.
- Zepeda, S., Abascal, R., i López, E. (2015). Experiencia de didáctica lúdica para incentivar el aprendizaje. *Pistas Educativas*, 112, 552-569.
- Zubiría, J. (2013). El maestro y los desafíos a la educación en el siglo XXI. *Revista Redipe*, 1-17.

## 10. Annexes

### 10.1. Unitat didàctica

#### Planificació i desenvolupament de la unitat didàctica

##### Descripció de la unitat didàctica

<b>TÍTOL</b>	Aprenem el voleibol tot jugant
<b>NIVELL</b>	Educació Secundària Obligatoria
<b>GRUP CLASSE</b>	3r d'ESO "C"
<b>CURS</b>	2021/2022

Aquesta unitat didàctica gamificada titulada "aprenem el voleibol tot jugant" anirà destinada als 18 alumnes de la classe de 3r d'ESO C de l'Institut Castell del Quer. El grup classe està format per nois i noies d'entre 14 i 15 anys, repartits de forma homogènia, per tant, hi ha presència d'ambdós sexes amb diferents característiques com: pes, alçada, nivells d'entrenament i motivació cap a l'esport i l'Educació Física.

Seguint el Currículum d'Educació Secundària Obligatoria en l'Àmbit de l'Educació Física (2021) la dimensió d'esport engloba la competència 3 (aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports) i la competència 4 (posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició). Aquestes competències són les que treballarem al llarg de la unitat didàctica.

Així doncs, en la UD treballarem aquestes dues competències, centrant-nos a treballar un esport col·lectiu, com és el cas del voleibol. Es portarà a terme al principi del segon trimestre del seu curs escolar, concretament, entre el 10 de gener i el 18 de febrer (6 setmanes), on es portaran a terme 5 sessions d'una durada d'una hora i mitja cadascuna, repartides al llarg d'aquestes setmanes.

Com s'ha esmentat anteriorment, sobretot treballarem la competència 3, ja que el voleibol és un esport col·lectiu, com també la competència 4, ja que es buscarà que els alumnes posin en pràctica els valors que aporta l'esport en la competició, com també

els valors cooperatius, tenint respecte, ajudant als companys/es i buscant una participació activa i interès per la pràctica.

Durant aquest període de temps, es buscarà que els alumnes aprenguin els principals coneixements bàsics de l'esport, com són: història, reglamentació, aspectes tàctics, gestos tècnics... amb l'objectiu que sàpiguen resoldre eficaçment diferents accions de joc en un context real o de competició, participant de forma activa i acceptant els resultats obtinguts. Aquest és un esport atractiu que té relació amb altres esports com el futbol o el bàsquet, ja que es pot jugar tant amb les mans com amb els peus. El que es buscarà, doncs, és que tothom participi i tingui les mateixes oportunitats, com també crear un bon clima d'aula en el que treballin en equip, s'ajudin i s'animin en tot moment per aconseguir mantenir una atenció i motivació elevada, fet que els portarà a aconseguir un aprenentatge significatiu.

En referència a l'avaluació d'aquestes competències, la 3 s'avaluarà a partir del criteri d'avaluació número 9 del currículum d'EF, que tracta de resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics. En canvi, la 4 s'avaluarà a través del criteri d'avaluació número 10 del currículum d'EF, que tracta de participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut. A més a més, cada objectiu d'aprenentatge tindrà el seu propi instrument d'avaluació, per tal que tots els alumnes es coavaluïn (avaluar-se entre ells), com també per avaluar la unitat didàctica en si.

Pel que fa a l'estructura de les sessions, totes seguiran un mateix fil conductor, ja que primer es farà una petita explicació de què es treballarà en la sessió en qüestió, després es farà l'escalfament, seguit de la part principal o de desenvolupament de la sessió, i es finalitzarà amb una tornada a la calma i una breu fase de reflexió.

En les primeres sessions, s'explicarà una mica la història de l'esport, la seva reglamentació o normativa i s'introduirà algun gest tècnic. De mica en mica, en les següents sessions ja s'aniran introduint els altres gestos tècnics de l'esport, prioritzant treballar-los de forma jugada, i una vegada ja tinguin una noció bàsica d'aquests, s'introduiran altres aspectes més tàctics i d'ocupació espacial, per tal d'aconseguir-los ajuntar tots en les últimes sessions i fer activitats en contextos reals o de competició, com són partits o un torneig de l'esport en qüestió, procurant sempre que el nivell de dificultat sigui adequat, progressiu i adaptat al nivell dels alumnes.

La metodologia que es portarà a terme en aquesta UD serà la gamificació, la qual estarà present en totes les sessions a partir de jocs, reptes, recompenses... els quals buscaran augmentar la motivació de l'alumnat i la presència d'emocions positives a l'aula. Això,

doncs, s'aconseguirà a partir dels reptes i de la correcta pràctica de les activitats proposades pel professor, com també mitjançant l'actitud i predisposició de l'alumnat.

Hi haurà un repte per sessió, i en cada repte es podran aconseguir un número determinat d'insígnies, les quals l'alumnat haurà d'enganxar en un full que se li proporcionarà, per així, una vegada haver finalitzat la UD poder fer un recompte de totes les insígnies aconseguides i entregar-li el full a la professora, ja que aquestes insígnies es convertiran en petites puntuacions per a la nota final de l'assignatura, podent arribar a aconseguir un màxim d'1,5 punts.

Per tal de portar a terme la gamificació a l'aula al llarg de les diferents sessions de la unitat didàctica, es farà mitjançant la temàtica dels "Jocs Olímpics". Mitjançant aquesta temàtica, en la primera sessió se li explicarà a l'alumnat que a partir d'aquell moment passaran a ser jugadors professionals de voleibol, i que hauran d'entrenar de valent (durant les 5 sessions) i superar tots els reptes que se'ls hi plantegin (un per sessió), ja que actualment hi ha 3 seleccions de voleibol (Espanya, Itàlia i Brasil) que els hi falten jugadors, i estan buscant quins són els millors perquè els representin en els Jocs Olímpics. Ara bé, aquestes es fixaran en l'esforç i la implicació de cadascú, ja que valoren molt els entrenaments del dia a dia. Per aquest motiu, tots els jugadors/es que vulguin ser seleccionats, hauran de superar els primers quatre entrenaments (aconseguir els 4 primers reptes) per tal de poder arribar a la celebració final dels JJOO (activitat competencial final UD) i aspirar a guanyar una medalla (5è repte). Tots aquells que no superin els primers quatre reptes, no podran ser seleccionats, per tant, es valorarà molt la constància.

Per tal d'avaluar els efectes de la gamificació sobre la motivació i les emocions de l'alumnat, s'utilitzaran dos instruments. El primer serà un qüestionari motivacional pre i post el qual avaluarà el grau inicial i final dels diferents tipus de motivacions, per així poder observar el procés i analitzar si després de portar a terme aquesta UD hi ha hagut canvis. Aquest, es passarà a l'inici de la primera classe i al final de l'última sessió. El segon, serà una escala de les emocions, la qual avaluarà les diferents emocions que succeeixen en cada alumne durant el transcurs de la classe, com també en quin grau apareixen cadascuna d'elles. Aquesta, doncs, es passarà en tres de les cinc sessions que es portaran a terme, al final de les tres sessions centrals de la UD.

En resum, l'objectiu principal d'aquesta unitat didàctica serà augmentar el nivell motivacional i la presència d'emocions positives a l'aula, per tal d'afavorir l'aprenentatge de l'alumnat i el seu interès per la pràctica de l'Educació Física, a partir de la gamificació i treballant l'esport col·lectiu del voleibol. A més a més, també es buscarà assolir altres

objectius específics relacionats amb l'esport i els continguts curriculars de l'etapa, com seran els de practicar els principals aspectes tècnics i tàctics en situacions reals de joc i aplicar els valors propis de l'esport en situacions de competició.

### **Justificació de la UD**

Aquesta unitat didàctica es decideix fer perquè els alumnes augmentin la seva motivació en les classes d'Educació Física, com també perquè hi hagi una presència més gran d'emocions positives, amb l'objectiu d'ajudar-los en el seu procés d'aprenentatge i buscant que tots els alumnes tinguin més ganes de practicar l'assignatura. Això, es vol aconseguir a partir de la gamificació, treballant al mateix temps l'esport col·lectiu del voleibol, amb les seves respectives normes i aspectes tècnics i tàctics.

Així doncs, la UD pretén aportar motivació, emocions positives i l'aprenentatge de l'esport per a l'alumnat, a partir de diferents reptes gamificats i sessions en què la majoria de tasques són de forma jugada i en un context real o molt semblant al de competició.

És innovadora perquè incorpora la gamificació a l'aula, metodologia que encara es fa servir molt poc en els centres educatius. Segur et al. (2018) explica que la gamificació és, o pot ser, una bona estratègia didàctica dins i fora de les aules, ja que es vincula amb elements motivadors per a l'aprenentatge.

En les sessions, es continuaran treballant els aspectes tècnics i tàctics de l'esport com s'ha fet sempre, però amb l'incentiu que en cadascuna d'aquestes hi haurà un repte que voldrà augmentar la motivació de l'alumnat i beneficiar el seu aprenentatge. Aquests reptes, acostumaran a estar presents al llarg de tota la classe, i en alguna sessió apareixeran en moments puntuals. El que es buscarà, doncs, serà que els alumnes tinguin interès i ganes per superar cada repte de cada sessió tant si són individuals com grupals, i si ho aconsegueixen, obtindran insígnies amb petites recompenses en forma de punts, que reflectiran la seva implicació per aprendre, fet que els ajudarà en la pròpia qualificació final de l'assignatura. A més a més, la majoria de tasques seran de forma jugada per tal d'aconseguir un aprenentatge divertit i aquestes seran en un context de joc molt real, ja que és el que marca el currículum i el context idoni per a desenvolupar i demostrar el domini dels aspectes treballats.

Per tant, el principal objectiu serà que els alumnes estiguin motivats per superar els reptes gamificats i aprendre l'esport en qüestió en les diferents tasques que es proposin al llarg de les sessions, ja que això els farà augmentar l'interès i els portarà cap a l'aprenentatge i la vivència d'experiències positives. Tal com diu Segur et al. (2018) la

gamificació és una estratègia d'aprenentatge que s'introdueix a les aules amb la finalitat de motivar l'alumnat i construir així uns aprenentatges més significatius que afavoreixin l'assoliment dels continguts.

El que es pretén aconseguir en aquesta UD, doncs, és que la motivació dels alumnes els porti a superar la majoria de reptes proposats i a adquirir un bon domini de l'esport, a partir d'experiències positives. Per tant, en l'última sessió l'activitat competencial final tractarà d'aplicar tots aquests coneixements prèviament apresos en les diverses sessions a partir dels reptes i les activitats proposades. Es buscarà que posin en pràctica totes les seves habilitats i aprenentatges adquirits fins al moment, amb la intenció de què s'emportin vivències positives en relació amb l'esport i a la metodologia innovadora emprada, fet que succeirà a partir de la seva participació i nivell d'implicació a l'aula.

## Graella de programació

### Dimensions, competències, continguts curriculars i criteris d'avaluació curriculars

Dimensió	Esport	
Competències pròpies	Continguts curriculars	Criteris d'avaluacions curriculars
<b>Competència 3.</b> Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició.</li> </ul>	<b>Nº 9.</b> Resoldre situacions de joc en un esport col·lectiu, aplicant coneixements tècnics i tàctics.
<b>Competència 4.</b> Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Els valors educatius de la cooperació en l'esport.</li> <li>Els valors educatius de la competició.</li> </ul>	<b>Nº 10.</b> Participar de forma activa en activitats esportives individuals, col·lectives o d'adversari, acceptant el resultat obtingut.

## Objectius d'aprenentatge, continguts d'aprenentatge i criteris d'avaluació

Objectius d'aprenentatge (C – P – A)	Continguts d'aprenentatge	Criteris d'avaluació específics
<b>3.1.</b> Conèixer la reglamentació, la tècnica i la tàctica general de l'esport (C)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglamentació bàsica de l'esport.</li> <li>• Principals gestos tècnics i aspectes tàctics de l'esport.</li> </ul>	<b>9.1.</b> Comprendre la reglamentació bàsica i els principals elements tècnics i tàctics que requereix l'esport.
<b>3.2.</b> Aplicar eficaçment la tècnica i tàctica del voleibol en situació de competició (P)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferents tipus de passada (toc de dits i d'avantbraç), el servei, el remat i el bloqueig.</li> <li>• Ocupació espacial a la pista i rotació al recuperar el servei.</li> </ul>	<b>9.2.</b> Resoldre de forma eficaç situacions de joc en competició, aplicant coneixements tècnics i tàctics.
<b>4.1.</b> Respectar la normativa, els companys/adversaris i el resultat obtingut durant situacions reals de joc (A)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respectar la normativa de l'esport i acceptar el resultat obtingut.</li> <li>• Respectar les accions i opinions dels companys/adversaris.</li> </ul>	<b>10.1.</b> Mostrar actituds d'autocontrol i respecte envers les normes de l'esport i el resultat obtingut, posant en pràctica els valors de l'esport en la competició.
<b>4.2.</b> Mostrar una actitud activa i participativa al llarg de les sessions (A)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atenció i actitud activa de l'alumnat vers les explicacions i preguntes del professor.</li> <li>• Participació activa dels alumnes en les diferents activitats plantejades.</li> </ul>	<b>10.2.</b> Mostrar actituds actives i participatives davant les explicacions, preguntes i activitats proposades pel professor durant el transcurs de les classes.








## Seqüenciació i temporització dels objectius i els continguts d'aprenentatge




Sessions	CP	Objectius	Activitats E/A	Activitats Avaluació
1 (20 gener)	3 i 4	3.1.  4.1.	<p>Activitats teòriques prèvies per conèixer l'esport i el grau de motivació de l'alumnat.</p> <p>Breu explicació de la UD, la història, la reglamentació general i els principals gestos i aspectes tècnics i tàctics de l'esport.</p> <p>Inici de la pràctica del voleibol començant a aprendre els principals gestos tècnics, a partir d'activitats per treballar la passada, practicant el toc de dits.</p> <p style="text-align: center;">❖ Repte 1</p>	
2 (27 gener)	3 i 4	3.2.  4.2.	<p>Activitats per seguir practicant gestos tècnics relacionats amb la passada (toc de dits) i introduint el toc d'avantbraç. Aquestes, també estaran dissenyades per començar a treballar aspectes tàctics com la rotació després de recuperar el dret a treure de nou.</p> <p style="text-align: center;">❖ Repte 2</p>	
			<p>Activitats de tècnica per continuar practicant els diferents tipus de passada i</p>	



<p>3 (3 febrer)</p>	<p>3 i 4</p>	<p>3.2. 4.2.</p>	<p>introduint el servei baix. Alhora, aquestes també estaran dissenyades per seguir treballant aspectes tàctics com la rotació i incidint en l'ocupació espacial dels jugadors/es a la pista.</p> <p>❖ Repte 3</p>	
<p>4 (10 febrer)</p>	<p>3 i 4</p>	<p>3.1. 4.2.</p>	<p>Activitats de tècnica per seguir practicant els diferents tipus de passada, el servei baix i introduint el remat i el bloqueig. Aquestes, estaran ideades per posar en pràctica la tècnica i tàctica tant individual com col·lectiva, buscant que hi hagi un encadenament de les accions treballades en situacions reals de joc.</p> <p>❖ Repte 4</p>	<p>Graella de Coavaluació</p>
<p>5 (17 febrer)</p>	<p>3 i 4</p>	<p>3.2. 4.1.</p>	<p>Torneig final: Els Jocs Olímpics          Activitat competencial final:          Diferents partits on es posaran a prova tots els aprenentatges adquirits i el domini i eficàcia de la tècnica i tàctica tant individual com col·lectiva, en situació de competició.</p> <p>Valoració final de la implementació de la UD i del seu grau de motivació.</p> <p>❖ Repte 5</p>	<p>Graella de Coavaluació</p>

Els reptes que hi ha planificats en aquesta darrera temporització, es portaran a terme en les diferents sessions de la unitat didàctica. A continuació, s'expliquen detalladament en les següents taules:






<b>REPTES GAMIFICATS</b>			
<b>Nº Sessió</b>	<b>Nº Repte</b>	<b>Títol</b>	<b>Puntuació màx.</b>
1	1	Kahoot: has estat atent?	+0,3
<b>Descripció</b>			
<p>Aquest primer repte tractarà de fer un Kahoot per comprovar si els alumnes han estat atents a classe i han entès tot el que s'ha explicat.</p> <p>En la primera sessió de la UD, durant la primera hora es farà una explicació teòrica a l'aula, ja que començarem a treballar un esport nou com és el voleibol.</p> <p>Així doncs, es farà una breu fonamentació teòrica explicant una mica la història, la reglamentació, els principals aspectes tàctics i els gestos tècnics de l'esport.</p> <p>Tot seguit, per tal de comprovar si han estat atents i han après els continguts explicats a classe, se'ls hi farà un Kahoot amb diferents preguntes per comprovar el seu nivell d'atenció i els coneixements obtinguts a classe.</p>			
<b>Puntuació</b>			<b>Insígnies</b>
<b>+0,3</b>	Qui faci més punts (1r classificat)		
<b>+0,2</b>	El segon que faci més punts (2n classificat)		
<b>+0,1</b>	El tercer que faci més punts (3r classificat)		

Nº Sessió	Nº Repte	Títol	Puntuació màx.
2	2	Els daus del coneixement	+0,2
Descripció			
<p>El segon repte tractarà de què, prèviament, a principis de setmana se'ls avisarà que per superar aquest repte hauran de mirar dos vídeos que els hi compartirem pel correu electrònic, i que tractaran sobre el reglament, les zones, les posicions i els rols dels jugadors/es de voleibol.</p> <p>A partir d'aquí, realitzarem la segona sessió amb normalitat i cada cop que canviem d'activitat o exercici, mentre el professor estigui muntant el següent, els alumnes que s'hagin mirat el vídeo, de forma voluntària podran anar a una taula i tirar dos daus. Hi haurà 12 preguntes possibles, ja que el número més elevat possible que et pot tocar sumant els dos daus és 12. Depenent del número que els hi toqui, se'ls hi farà una pregunta o altre tipus test relacionada amb els continguts explicats al vídeo, és a dir, hi haurà tres opcions de resposta possibles, i ells l'hauran de respondre amb un temps màxim de 10-15 segons. Ara bé, tots tindran les mateixes oportunitats, és a dir, podran contestar un màxim de 2 preguntes.</p> <p>L'enllaç dels vídeos que hauran de mirar, són els següents:          Vídeo 1: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=v_zYuFeA79M">https://www.youtube.com/watch?v=v_zYuFeA79M</a>          Vídeo 2: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=T08dXv9vZqI">https://www.youtube.com/watch?v=T08dXv9vZqI</a></p>			
Puntuació			Insígnies
+0,1	Encertar la primera pregunta		
+0,1	Encertar la segona pregunta		

Nº Sessió	Nº Repte	Títol	Puntuació màx.
3	3	Demostra'm què saps	+0,3
<b>Descripció</b>			
<p>El tercer repte tractarà que, durant la sessió, en tres ocasions se'ls hi donarà dos minuts als alumnes perquè busquin en tot el pavelló uns paperets petits que estaran amagats, en els quals hi haurà preguntes tipus test a respondre en cadascun d'ells.</p> <p>Així doncs, durant dos minuts cada alumne haurà d'espavilar-se i buscar el més ràpid possible un paperet. Quan el trobi, haurà de venir al centre de la pista, encerclar la resposta correcta, posar el seu nom, els cognoms i ficar el paperet dins una bústia perquè al final de la sessió el professor les pugui corregir.</p> <p>Això, com he dit es farà en tres ocasions, i els alumnes cada vegada només podran agafar una pregunta, de les 40 que hi haurà en total. Si durant els dos minuts l'alumne no troba cap pregunta, s'haurà d'esperar a la següent ronda, i els que la trobin, l'hauran de respondre individualment i abans no passi el període de temps marcat.</p> <p>Per tal que puguin respondre les diferents preguntes que se'ls plantejarà, prèviament, a l'inici de la setmana se'ls hi compartirà dos documents PDF per correu, que s'hauran de mirar abans de la sessió. En aquests documents, s'explica i es fa un repàs de la història, el reglament general de l'esport, els gestos tècnics i els aspectes tàctics. Per tant, les preguntes que hi hauran en els diferents paperets aniran relacionades amb els continguts explicats en aquests documents i treballats des de l'inici de la unitat didàctica.</p>			
<b>Puntuació</b>			<b>Insígnies</b>
<b>+0,1</b>	Pregunta encertada en la 1a ronda		
<b>+0,1</b>	Pregunta encertada en la 2a ronda		
<b>+0,1</b>	Pregunta encertada en la 3a ronda		

Nº Sessió	Nº Repte	Títol	Puntuació màx.
4	4	L'aprenentatge en pràctica!	+0,2
Descripció			
<p>El quart repte tractarà que, durant els partits que farem en la sessió, abans de començar-los cada equip haurà de venir a una taula que hi haurà a la pista i agafar una de les diverses cartes que hi haurà barrejades dins una bústia. Cada carta d'aquestes, tindrà una petita descripció en la qual s'especificarà un objectiu a assolir durant transcurs del pròxim partit.</p> <p>Llavors, cada equip, durant el partit haurà d'intentar fer un punt o aconseguir l'objectiu descrit a la carta. Se'ls hi deixarà una estona per practicar, i a mig partit aniré a comprovar si assoleixen o no l'objectiu, fins al final del partit. Així, aniré passant successivament per tots els partits, i observaré si els dos equips que disputen cada partit aconseguen els objectius que els ha tocat a la carta.</p> <p>Després, es farà una segona ronda en què cada equip tindrà l'oportunitat d'agafar una altra carta i assolir un objectiu diferent durant el pròxim partit.</p> <p>Es faran 6 equips de 3 persones, per tant, hi haurà un total de dotze cartes, és a dir, dues cartes per equip que hauran d'intentar aconseguir assolir en dos partits diferents.</p> <p>En les primeres 6 cartes els objectius a assolir són de menys dificultat, per tant, seran les que podran agafar per disputar el primer partit. Quan tots acabin els seus partits, es canviaran els rivals i es disputarà un nou partit. Abans, però, hauran de tornar a venir a agafar una carta, que seran les 6 últimes (de la 7 a la 12), i aquestes tindran objectius a assolir de més dificultat.</p>			
Puntuació			Insígnies
+0,1	Objectiu de la 1a carta aconseguit		
+0,1	Objectiu de la 2a carta aconseguit		

<b>Nº Sessió</b>	<b>Nº Repte</b>	<b>Títol</b>	<b>Puntuació màx.</b>
5	5	Busca la perfecció	+0,5
<b>Descripció</b>			
<p>El cinquè i últim repte, es portarà a terme a l'última sessió en la qual se celebraran els Jocs Olímpics (torneig), en què es disputaran diversos partits (activitat competencial final de la UD).</p> <p>Aquest repte voldrà premiar i recompensar l'esforç, el domini, el coneixement i l'actitud que tots ells/es tinguin en situació de competició. Per tant, tots aquells alumnes que conjuntament aconseguen assolir i portar a la pràctica correctament els diferents indicadors que se'ls plantejarà juntament amb els seus companys/es d'equip, aconseguiran obtenir les diferents insígnies d'aquest repte.</p> <p>Aquí, doncs, es posarà a prova l'aprenentatge adquirit en les diferents sessions que s'han portat a terme fins a arribar a l'última.</p> <p>Abans de començar els partits se'ls hi ensenyaran i se'ls hi explicarà als alumnes els diferents indicadors, per tal que tinguin clar què hauran de fer i intentar aconseguir durant els partits.</p> <p>Els indicadors seran els següents:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'equip realitza correctament els gestos tècnics del voleibol (toc de dits, toc d'avantbraç, servei baix, remat i bloqueig)</li> <li>2. Tots els membres de l'equip respecten als propis companys/es i als adversaris (diàleg, no insults, resolució de conflictes a partir de la mediació, etc.)</li> <li>3. Els membres de l'equip tenen una actitud d'autocontrol i accepten el resultat obtingut (gestió de la derrota, control de les emocions, control de comportaments negatius o perjudicials per a l'equip, etc.)</li> <li>4. Hi ha una bona comunicació entre tots els membres de l'equip (consells, indicacions, avisos, vocabulari clar, respectuós i específic de l'esport)</li> <li>5. L'equip aplica correctament la reglamentació general de l'esport (rotació, puntuació, nº de tocs, faltes, etc.)</li> </ol> <p>Per tal de poder comprovar i veure si cada equip aconseguix assolir els diferents indicadors durant el transcurs dels diferents partits, observaré cada partit per veure si aquests ho fan correctament i els aconseguixen o no. Com que tots els equips disputaran més d'un partit, tindran diverses oportunitats de demostrar el seu domini i coneixement de l'esport, i així, aconseguir els diferents indicadors proposats amb les seves corresponents recompenses (insígnies).</p>			

Puntuació		Insígnies
+0,1	L'equip realitza correctament els gestos tècnics del voleibol (toc de dits, toc d'avantbraç, servei baix, remat i bloqueig)	
+0,1	Tots els membres de l'equip respecten als propis companys/es i als adversaris (diàleg, no insults, resolució de conflictes a partir de la mediació, etc.)	
+0,1	Els membres de l'equip tenen una actitud d'autocontrol i accepten el resultat obtingut (gestió de la derrota, control de les emocions, control de comportaments negatius o perjudicials per a l'equip, etc.)	
+0,1	Hi ha una bona comunicació entre tots els membres de l'equip (consells, indicacions, avisos, vocabulari clar, respectuós i específic de l'esport)	
+0,1	L'equip aplica correctament la reglamentació general de l'esport (rotació, puntuació, n° de tocs, faltes, etc.)	



## Metodologia

Al llarg de les diferents sessions de la unitat didàctica, es portarà a terme una metodologia basada en les orientacions metodològiques del Currículum d'Educació Secundària Obligatòria en l'Àmbit de l'Educació Física (2021) centrades en les competències 3 i 4, les quals treballarem.

Així doncs, tot i que és necessari tenir uns coneixements teòrics, la part més important en la implementació de la UD serà la pràctica, dedicant-li la major part del temps. Ara bé, es treballaran alguns aspectes teòrics simultàniament amb la pràctica, a partir dels reptes gamificats, per tal de tenir els coneixements teòrics necessaris.

Per a l'aprenentatge esportiu, se seguirà un enfocament metodològic global, intentant utilitzar el menys possible l'analític. Aquest últim està basat en la repetició d'accions tècniques per mecanitzar un moviment, i no requereix una decisió mental associada (poca incertesa). En canvi, l'enfocament global facilita la transferència dels patrons motrius apresos a les situacions de joc real, ja que tenen més incertesa i obliga a l'alumne a prendre decisions. Per tant, hi haurà una major presència d'exercicis de formes jugades i situacions semblants a les reals de joc, per poder millorar la tècnica, com a eina imprescindible i necessària per arribar a l'eficàcia.

També, per tal d'incrementar la participació dels alumnes i afavorir el seu aprenentatge en aspectes tècnics i tàctics, en les activitats s'introduiran diverses modificacions com: canvis en les regles del joc, modificacions en les mides de l'espai de joc, en el material, en la composició dels equips, en el sistema de puntuació, en l'objectiu del joc, etc.

En tot moment, també es vetllarà per aprofitar al màxim el temps de pràctica disponible a classe, intentant no introduir gaires canvis en els agrupaments dels alumnes al llarg de la sessió, per tal de no reduir el temps real de pràctica del qual l'alumnat disposa.

Al mateix temps, es treballarà per afavorir l'ensenyament entre iguals, a partir d'activitats en les quals es fomentarà l'autoarbitratge i l'observació entre els alumnes. D'aquesta manera, seran conscients dels seus propis aprenentatges i els dels companys/es.

Si durant la pràctica sorgeixen situacions de conflicte, s'aturarà el joc i es farà una reflexió sobre la situació, analitzant diferents alternatives o solucions per tal d'establir vincles personals positius entre els companys/es, crear un bon ambient de treball, desenvolupar els valors de l'esport i prevenir els contravalors.

Així doncs, en tot moment es vetllarà perquè hi hagi un bon clima de classe, basat en la participació de tots/es, amb respecte cap al professor i entre companys/es, en la tolerància, l'esforç, la superació, i amb espais que facilitin la reflexió i el diàleg.

## **Atenció a la diversitat i perspectiva de gènere**

Al llarg de les diferents sessions que es portarà a terme la unitat didàctica, hi haurà d'haver una atenció a la diversitat, ja que la classe està formada per 18 alumnes i un d'ells té el trastorn de l'aspecte autista (TEA). Per aquest motiu, si és necessari s'adaptaran les activitats al seu nivell i capacitats, tot i que en principi, aquest trastorn no incideix en el desenvolupament físic i motriu del subjecte. Ara bé, aquest trastorn en algunes ocasions acostuma a generar falta d'atenció o actituds inadequades i inesperades, motiu pel qual hauré d'estar molt atent i ajudar-lo en tot moment perquè estigui centrat en les activitats i tingui una bona predisposició per participar i aprendre.

Així doncs, si fa falta s'adaptaran totes les activitats perquè l'alumne en qüestió pugui seguir el fil de la UD, per tant, en tot moment es vetllarà per evitar que aquest no se senti inclòs. Es buscarà, doncs, que pugui assolir els mateixos objectius d'aprenentatge que la resta dels seus companys/es, respectant el temps i les adaptacions que necessiti. Tal com ens expliquen Vila i Vila (2008) les programacions han de preveure les adequacions que siguin necessàries per atendre als alumnes amb necessitat específica de suport educatiu. L'ensenyament s'ha d'adequar de tal manera que permeti a cada alumne progressar d'acord amb les seves capacitats i ajustant-se a les seves necessitats, siguin especials o no, a través d'estratègies, plans d'actuació, mesures de suport i els ajuts que siguin necessaris.

Pel que fa a la perspectiva de gènere, com que la classe està formada per nois i noies repartits de forma homogènia, es vetllarà perquè es barregin a l'hora de fer parelles o grups i aquests siguin heterogenis, per tal de fomentar el companyarisme. Així doncs, els alumnes no podran anar amb els seus amics més pròxims i habituals, sinó que hauran d'aprendre a practicar esport amb altres alumnes menys habituals o de diferent sexe, per tal d'afavorir les relacions i la coneixença amb tots els companys/es de classe.

Per acabar, si succeeix el cas que hi ha algun alumne lesionat o que no pot practicar activitat física i participar en les activitats de classe per altres motius, aquestes s'adaptaran per tal de fer-lo partícip en tot moment. Per exemple, se li oferirà el paper d'àrbitre o anotador en qualsevol tasca perquè no se senti exclòs de l'activitat, com també podrà avaluar amb una llista de control als diferents companys/es o ajudar al professor a muntar i controlar les diferents activitats.

## Sessions

Les sessions que es portaran a terme al llarg de la unitat didàctica, són les següents:

SESSIÓ 1				
<b>ENTRENADOR</b>	Jordi	<b>EQUIP / GRUP</b>	3r d'ESO C	
<b>NÚM. SESSIÓ</b>	1	<b>ESPORT</b>	Voleibol	
<b>DATA</b>	20/01/2022	<b>OBJECTIUS SESSIÓ</b>	1. Introduir el toc de dits	
<b>GEST TÈCNIC</b>	Toc de dits		2. Familiaritzar-se amb el gest tècnic	
<b>OBSERVACIONS DE LA SESSIÓ</b>		<b>MATERIAL</b>		
<p>La primera mitja hora d'aquesta sessió es farà a classe, on es realitzarà una breu explicació teòrica sobre el voleibol. S'explicarà una mica la història de l'esport, la reglamentació general, els principals gestos tècnics i els principals aspectes tàctics. A més a més, també s'explicarà la temporalització de la unitat didàctica, què treballarem, què i com ho volem aconseguir, què és la gamificació, com la portarem a terme, i quins són els objectius i recompenses es poden arribar a aconseguir.</p> <p><b>Gamificació:</b> un cop finalitzada l'explicació teòrica de l'esport, es portarà a terme el Repte 1.</p>		<p>- Pilotes de voleibol (adaptades d'iniciació)</p> <p>- Xarxa de voleibol</p> <p>- Cons</p> <p>- Cèrcols</p>		
<b>PART SESSIÓ FASE D'INFORMACIÓ (5')</b>				
<p>Aquesta sessió durarà a terme en una hora i estarà dividida en cinc parts, en les quals treballarem un gest tècnic del voleibol. Aquest, serà el toc de dits, l'únic gest tècnic que ens permet desenvolupar situacions completes de joc, per això, cal introduir-la inicialment per poder-lo assimilar progressivament. Així doncs, l'explicació de l'execució del toc de dits és la següent:</p> <p><b>Abans del contacte:</b> Tren inferior; cos equilibrat, puntes dels peus assenyalen la direcció de la passada i suportant la part més important del pes del cos. Tren superior; braços separats davant del cos, amb flexió de 60°, colzes lleugerament oberts, mans relaxades, dits separats i els polzes mirant els ulls (Posició Bàsica d'Execució).</p> <p><b>En el moment del contacte:</b> Tren inferior; realitzem una lleugera extensió de les articulacions del cos, passant el pes a la cama. Tren superior; contactem la pilota davant de la cara i realitzem una flexió dels braços i cames. La pilota s'ha de tocar amb les falanges distals dels dits. El contacte és suau. Els braços fan un moviment de flexió-extensió ràpid per impulsar la sortida de la pilota.</p> <p><b>Després del contacte:</b> Hi ha continuïtat en l'extensió del cos, per no tallar el moviment de la pilota.</p> <p>Abans de començar la sessió, hauran de respondre un qüestionari pre sobre la motivació, valorant el tipus i grau de motivació que tenen envers l'assignatura i classes d'EF.</p>				
<b>PART SESSIÓ</b>	<b>Fase d'activació</b>	<b>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</b>	<b>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</b>	
<b>NÚMERO TASCA</b>	1	<p><b>Activitat 1 - Joc de l'atrapada</b></p> <p>Es jugarà al joc d'atrapada, on entre dos s'aniran passant la pilota, que no podrà tocar a terra. Aquesta, només se la podran passar realitzant el toc de dits i es permetrà fer retenció per rebre la pilota. Quan els que paren toquin a un altre company, llavors aquest també parerà, i així successivament fins que cada cop quedin menys alumnes.</p> <p>Els que paren, però, hauran de tenir en compte que a terra hi hauran repartits uns quants cercols, en els quals els seus companys s'hi podran ficar. En cas que això succeeixi, estaran a "casa", és a dir, que no els podran tocar durant 3 segons, que serà el temps màxim que podran estar dins el cercol.</p> <p>Per atrapar als companys, un cop rebin la pilota podran tocar-lo amb la pilota agafada a la mà i sense moure's de lloc. El joc acabarà quan aconseguixin tocar a l'últim company que encara no han atrapat.</p>		
<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Activar les habilitats, capacitats i aptituds			
<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>			<b>AGRUPAMENT</b>
Mitja pista	5'			Individual
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No poden estar quietos al lloc, han d'estar en moviment</li> <li>- Només poden estar 3 segons dintre els cercols</li> <li>- S'han de passar la pilota realitzant el toc de dits</li> <li>- Per recepcionar la pilota, es permet la retenció</li> </ul>				
<b>OBSERVACIONS</b>				
<b>PART SESSIÓ</b>	<b>Fase de desenvolupament</b>	<b>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</b>	<b>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</b>	
<b>NÚMERO TASCA</b>	2	<p><b>Activitat 2</b></p> <p>Primer realitzar el toc de dits, fent una retenció i tornant a fer el toc de dits. Després fer el toc de dits deixant que la pilota faci un bot a terra, i tornar-lo a realitzar sense fer cap retenció. Seguidament, fer el toc de dits de manera seguida, sense fer retenció i per últim, fer el toc de dits de manera interrompuda i mentre la pilota estigui a l'aire, picar de mans un cop, i els que puguin, tants cops com sigui possible.</p>		
<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Realitza les tasques per aconseguir els objectius			
<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>			<b>AGRUPAMENT</b>
Tota la pista	5'			Individual
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrar-se a realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Es permet el bot i fer retenció amb la pilota</li> <li>- Intentar tirar la pilota el més alt possible, per així, tenir temps per realitzar les accions coordinatives</li> </ul> <p><b>Variants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toc de dits i retenció</li> <li>- Toc de dits amb un bot a terra</li> <li>- Toc de dits sense retenció ni que la pilota toqui a terra</li> <li>- Toc de dits seguit, fent palmades</li> </ul>				
<b>OBSERVACIONS</b>				

PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
NÚMERO TASCA	3		<b>Activitat 3</b>  Caminant, fer el toc de dits deixant que faci un bot a terra i arribant a la xarxa, passar a l'altre camp fent passar la pilota per sobre la xarxa. Seguidament, tornar a travessar la pista fent el mateix, però sense que la pilota pugui fer cap bot a terra. Finalment, fer una volta sencera a la pista (anada i tornada) fent el toc de dits sense que la pilota caigui a terra, i en cas que caigui, hauran de fer 3 passes endarrere i continuar.	
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per aconseguir els objectius			
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		
Tota la pista	5'	Individual		
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b> - Es permetrà el bot de la pilota - En cas que la pilota toqui a terra hauran d'anar tres passes endarrere  <b>Variants:</b> - La pilota pot fer un bot a terra - La pilota no pot fer cap bot a terra				

**OBSERVACIONS**

PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
NÚMERO TASCA	4		<b>Activitat 4</b>  Fer 10 tocs seguits a la paret amb parelles. Quan ho hagin aconseguit, fer el mateix, però aquesta vegada fent 20 tocs. La pilota cada vegada podrà fer un bot a terra i en cas que aconseguixin superar l'exercici, hauran de fer els 10 tocs sense que la pilota caigui a terra. En cas que aquesta caigui a terra, hauran de tornar a començar de nou.	
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per assolir els objectius			
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		
Tota la pista	5'	Parelles		
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b> - Fer el toc de dits el més alt possible perquè la pilota realitzi una bona trajectòria - Es permetrà que la pilota faci un bot  <b>Variants:</b> - 10 tocs permetent un bot a terra - 20 tocs permetent un bot a terra - 10 tocs sense permetre cap bot a terra				

**OBSERVACIONS**

PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
NÚMERO TASCA	5		<b>Activitat 5</b>  Exercici de col·laboració 1+1, 2+2 i 2x2.  <b>1.</b> Dividits per l'espai i en parelles hauran de passar-se la pilota amb toc de dits intentant que aquesta vagi en la direcció del company. Després, també se l'hauran de passar per sobre la xarxa.  <b>2.</b> En segon lloc, s'ajuntaran amb una altra parella, col·locant-se cadascuna en una banda del camp. Es tractarà de fer el mateix que abans però aquest cop amb una parella més. Separats per la xarxa, hanuran de fer 3 tocs de dits i passar-la a la parella del camp contrari el millor possible per facilitar-los els tres tocs i el retorn de la pilota.	
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per assolir els objectius			
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		
Pista	10'	Parelles, 2x2		
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b> - Hauran de passar la pilota al company de la millor possible, fent correctament la tècnica del toc de dits - Hauran de col·laborar entre ells per fer una "jugada" de 3 tocs i passar-la al camp contrari  <b>Variants:</b> (dependen del nivell/dificultat) - Deixar botar la pilota - Deixar agafar la pilota (recepció) per seguidament poder llençar-la correctament				

**OBSERVACIONS**

PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
NÚMERO TASCA	6		<b>Activitat 6</b>  Partits de 3x3.  Es faran partits de 3 contra 3, fent servir només el toc de dits, en situació real de joc. Aquests partits seran a 10 punts cada set, al millor de 3 sets.	
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per assolir els objectius			
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		
Camps de Volei	15'	Grups de 3		
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b> - Només podrà realitzar el gest tècnic del toc de dits, per recepcionar, col·locar i passar la pilota a l'altre camp  <b>Variants:</b> (si la dificultat és massa elevada) - Es permetrà que la pilota pugui tocar un cop a terra - Es permetrà que la pilota pugui tocar dos cops a terra				

**OBSERVACIONS**

PART SESSIÓ		Fase de tornada a la calma	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
NÚMERO TASCA	7		<b>Activitat 7</b>  Es dividirà el grup en dues files, una a cada meitat dels del camp. Un cop fetes les files, el primer membre d'una d'elles haurà de passar la pilota al company de la fila de davant realitzant correctament el toc de dits, i seguidament, tornar-se a ficar al final de la seva fila. Llavors, el company de l'altra banda tornarà la passada al company de davant, i així successivament. L'activitat s'acabarà un cop tots els membres de cada fila hagin realitzat una passada sense que la pilota caigui a terra. Si aquesta cau, s'haurà de tornar a començar l'activitat de nou fins que aconseguixin fer un encadenament de passades tots els membres dels dos grups.	
CONTINGUT / OBJECTIU	Tornar en un estat de normaltat tant físic com mentalment			
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		
Camp de Volei	5'	Individual/Files		
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>  - Realitzar la tècnica del gest correctament - Dirigir de manera precisa el toc al company/a - Fer passades altes perquè el company/a tingui temps per col·locar-se bé i recepcionar la pilota adequadament  - Variant: - Fer dues voltes sense que la pilota toqui a terra				
OBSERVACIONS				
<b>PART SESSIÓ FASE DE REFLEXIÓ (5')</b> /Avaluar, autoavaluar i/o reflexionar sobre la pràctica.				
Es preguntarà als alumnes què els ha semblat la sessió, quines activitats els han agradat més, quines menys, en quines han trobat més dificultats, en quines menys... també se'ls hi demanarà que es faci una autoavaluació a si mateixos i pensin si la seva predisposició i comportament durant tota la sessió ha set correcta i amb ganes d'aprendre. Finalment, es demanarà quins aspectes són els que han après sobre aquest gest tècnic i quines propostes de millora creuen que hi pot haver de cara a la pròxima sessió pràctica, com també se'ls donarà les insígnies que hagin aconseguit en el Repte 1.				

SESSIÓ 2				
ENTRENADOR	Jordi	EQUIP / GRUP	3r d'ESO C	
NÚM. SESSIÓ	2	ESPORT	Voleibol	
DATA	27/01/2022	OBJECTIUS SESSIÓ	1. Introduir el toc d'avantbraç i la rotació	
GEST TÈCNIC	Toc d'avantbraç		2. Familiaritzar-se amb el gest tècnic	
OBSERVACIONS DE LA SESSIÓ			MATERIAL	
			- Pilotes de voleibol (adaptades d'iniciació) - Xarxa de voleibol - Cons - Porteria de futbol sala	
<b>PART SESSIÓ FASE D'INFORMACIÓ (5')</b> Aquesta sessió és dura a terme en una hora i mitja, i estarà dividida en cinc parts, en les quals treballarem un gest tècnic del voleibol. Aquest, serà el toc d'avantbraç, el qual s'utilitza per a controlar paràboles agressives que es produeixen en el joc. Serveix per fer una recepció, defensar i fer una passada col·locada. Així doncs, l'explicació de l'execució del toc d'avantbraç és la següent: <b>Abans del contacte:</b> Tren inferior; cos equilibrat, puntes dels peus assenyalen la direcció de la passada i suportant la part més important del pes del cos. Cames flexionades i una d'elles avançada. Tren superior; braços entremig de les cames, en extensió completa i amb les mans agafades, angle d'inclinació dels braços respecte al cos d'uns 90 graus (Posició Bàsica d'Execució). Pressa de mans: mà amb mà. <b>En el moment del contacte:</b> Tren inferior; extensió coordinada de cames i braços per tal d'impulsar la pilota en la direcció desitjada. Tren superior; contacte de la pilota amb l'espai entre el terç distal i medial de l'avantbraç, l'angle dels braços i del tronc no varia. <b>Després del contacte:</b> Tren inferior; canvi de pes de la cama endarrerida respecte a l'avançada. Tren superior; hi ha continuïtat en l'extensió del cos, per tal de no tallar el moviment. Seguir la trajectòria de la pilota amb el cos i les cames. No separen els braços de forma ràpida.				
PART SESSIÓ		Fase d'activació	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
NÚMERO TASCA	1		<b>Activitat 1 - El cementiri</b>  El joc consisteix que, dividits en dos grups, en dues meitats de pista, s'hauran de llençar la pilota intentant tocar els rivals de l'equip contrari. En el moment que un membre del grup el toquen, aquest ha d'anar darrere de la meitat de la pista rival, on hi ha la zona del cementiri. Els que estan morts i estan en aquesta zona, podran seguir tirant la pilota sempre que aquesta els hi arribi, i si toquen a un jugador rival podran tornar al seu camp. Ara bé, si un alumne llença la pilota i l'altre l'agafa, el jugador el qual ha llençat la pilota estarà eliminat i també haurà d'anar a la zona del cementiri. El joc s'acaba quan no queda cap membre viu d'un equip.	
CONTINGUT / OBJECTIU	Activar les habilitats, capacitats i aptituds			
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		
Pista de volei	10'	2 grups		
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>  - No poden estar quietos al lloc, han d'estar en moviment - S'han de llençar la pilota per sota el cap - Si un jugador reten i aconsegueix amortir el llançament del rival sense que la pilota caigui a terra, aquest continuarà viu i el rival anirà al cementiri				
OBSERVACIONS				

PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
NÚMERO TASCA	2		<b>Activitat 2</b>  Primer realitzar el toc d'avantbraç, fent una retenció i tornant a fer el toc d'avantbraç. Després fer el toc d'avantbraç deixant que la pilota faci un bot a terra, i tornar-lo a realitzar sense fer cap retenció. Llavors, fer el toc d'avantbraç de manera seguida, intentant fer 3 tocs sense fer retenció ni que la pilota toqui a terra.	
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per aconseguir els objectius			
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		
Tota la pista	5'	Individual		
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b> - Realitzar de forma correcta el gest tècnic - Es permet el bot i fer retenció amb la pilota - Intentar tirar la pilota el més alt possible, per així, tenir temps per realitzar les accions coordinatives - Variants: - Toc d'avantbraç i retenció - Toc d'avantbraç amb un bot a terra - 3 tocs d'avantbraç seguits				
OBSERVACIONS				
NÚMERO TASCA	3		<b>Activitat 3</b>  Dos grups és col·locaran a banda i banda de la xarxa i es tractarà que, els primers de cada grup es vagin realitzant passades amb toc d'avantbraç per sobre la xarxa, i permetent un bot a terra. Aquestes passades hauran de ser a l'espai, és a dir, de mica en mica hauran d'anar avançant fins a arribar al final de la xarxa. Un cop hi hagin arribat, és tornaran a ficar a la cua i els següents començaran. Seguidament, hauran de fer el mateix, però aquest cop intentant que la pilota no faci cap bot a terra, buscant que hi hagi un encadenament de passades.	
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per aconseguir els objectius			
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		
Pista de volei	5'	2 grups/Files		
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b> - Es permetrà el bot de la pilota a terra  - Variants: - La pilota pot fer un bot a terra - La pilota no pot fer cap bot a terra				
OBSERVACIONS				
NÚMERO TASCA	4		<b>Activitat 4</b>  Per parelles, s'hauran de col·locar davant la paret i intentar fer 10 tocs seguits, permetent que la pilota toqui un cop a terra. Quan ho hagin aconseguit, hauran de fer el mateix, però aquesta vegada fent 20 tocs. Després, hauran de fer 10 tocs sense que la pilota caigui a terra, i si és el cas, hauran de tornar a començar de nou. Per acabar, s'ajuntaran dues parelles formant un grup de 4 persones i hauran de passar-se la pilota fent toc d'avantbraç permetent un bot, i seguidament sense permetre que la pilota pugui tocar a terra. Per acabar, realitzaran el mateix i es buscarà travessar tota la pista el més ràpid possible, sense que la pilota caigui a terra.	
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per assolir els objectius			
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		
Tota la pista	10'	Parelles/Grup de 4		
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b> - Fer el toc de dits el més alt possible perquè la pilota realitzi una bona trajectòria - Es permetrà que la pilota faci un bot  - Variants: - 10 tocs permetent un bot a terra - 20 tocs permetent un bot a terra - 10 tocs sense permetre cap bot a terra				
OBSERVACIONS				
NÚMERO TASCA	5		<b>Activitat 5</b>  1. Primer, repartits per la pista i en grups de 4 persones, hauran de ficar-se en rotllana i passar-se la pilota fent toc d'avantbraç tot dient les estacions de l'any, els dies de la setmana i els mesos de l'any. Llavors, hauran de continuar fent-se passades llançant la pilota al mig del cercle, i hauran de dir un nom d'algú del grup. A qui li diguin el nom, haurà d'intentar agafar la pilota abans que toqui a terra, i així successivament.  2. En segon lloc, s'hauran de dividir en parelles i es posaran un a cada banda de la xarxa. S'hauran d'anar fent passades amb l'objectiu que la pilota no toqui a terra.	
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per assolir els objectius			
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		
Pista	10'	Grup de 4/Parelles		
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b> - Hauran de passar la pilota al company de la millor possible, fent correctament la tècnica del toc d'avantbraç				
OBSERVACIONS				

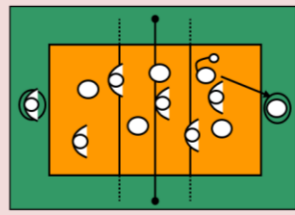
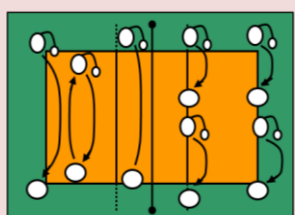
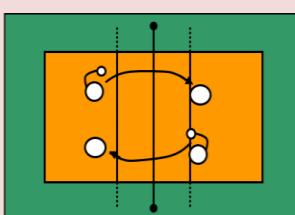
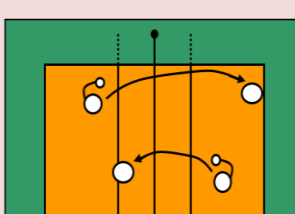


PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
NÚMERO TASCA	6		<b>Activitat 6</b>  Partits de 3x3.  Es faran partits de 3 contra 3, fent servir només el toc d'avantbraç, en situació real de joc. Cada cop que un equip faci punt i recuperi el servei, haurà de fer la rotació en el sentit de les agulles del rellotge.  Aquests partits seran a 10 punts cada set, al millor de 3 sets.  <b>Gamificació:</b> durant el partit, es portarà a terme el Repte 2.	
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per assolir els objectius			
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		
Camp de Volei	30'	Grups de 3		
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>  - Només es podrà realitzar el gest tècnic del toc d'avantbraç, per recepcionar, col·locar i passar la pilota a l'altre camp - Per fer el servei es podrà fer servir el toc de dits - Realitzar correctament la rotació després de fer punt i recuperar el dret a treure - <b>Variants:</b> (si la dificultat és massa elevada) - Es permetrà que la pilota pugui tocar un cop a terra				
<b>OBSERVACIONS</b>				

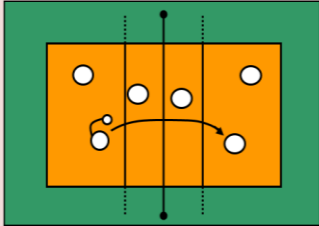
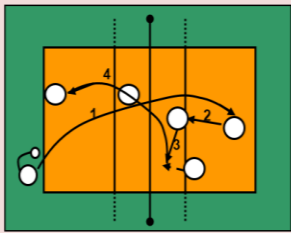
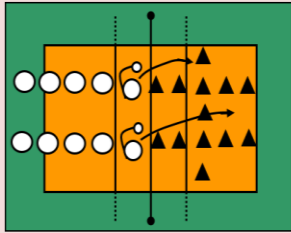
PART SESSIÓ		Fase de tornada a la calma	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
NÚMERO TASCA	7		<b>Activitat 7</b>  Es dividirà el grup en dues files, i es situaran davant una porteria de futbol sala. Un cop les files estiguin situades a uns 4 metres de la porteria, el primer membre de cada fila haurà de fer una passada amb toc d'avantbraç intentant tocar el travesser de la porteria. Seguidament, cadascun d'ells haurà d'anar a buscar la pilota i passar-la al següent membre del seu grup, i així successivament. L'objectiu de l'activitat serà que, entre tots, aconseguixin tocar al travesser 5 vegades, i si ja han tirat tots els membres de la fila i encara no ho han aconseguit, hauran de repetir el llançament fins que l'equip més ràpid ho aconseguixi.	
CONTINGUT / OBJECTIU	Tornar en un estat de normalitat tant físic com mentalment			
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		
Camp de Volei	10'	2 grups/Files		
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>  - Realitzar la tècnica del gest correctament - Dirigir de manera precisa la passada cap al travesser de la porteria  - <b>Variant:</b> - El millor a 3 sets/ rondes de 5 punts				
<b>OBSERVACIONS</b>				

PART SESSIÓ		FASE DE REFLEXIÓ (5')	/Avaluar, autoavaluar i/o reflexionar sobre la pràctica.
Es preguntarà als alumnes què els ha semblat la sessió, quines activitats els han agradat més, quines menys, en quines han trobat més dificultats, en quines menys... també se'ls hi demanarà que es facin una autoavaluació a si mateixos i pensin si la seva predisposició i comportament durant tota la sessió ha set correcta i amb ganes d'aprendre. Se'ls hi demanarà quins aspectes són els que han après sobre aquest gest tècnic i aspecte tàctic, i quines propostes de millora creuen que hi pot haver de cara a la pròxima sessió pràctica. Per acabar, hauran de respondre un qüestionari sobre les emocions, valorant quines emocions han tingut durant la pràctica i en quin grau, i se'ls donarà les insígnies que hagin aconseguit en el Repte 2.			

SESSIÓ 3			
ENTRENADOR	Jordi	EQUIP / GRUP	3r d'ESO C
NÚM. SESSIÓ	3	ESPORT	Voleibol
DATA	03/02/2022	OBJECTIUS SESSIÓ	1. Introduir el servei baix
GEST TÈCNIC	Servei baix		2. Familiaritzar-se amb el gest tècnic tot treballant l'ocupació espacial
OBSERVACIONS DE LA SESSIÓ		MATERIAL	
		- Pilotes de voleibol (adaptades d'iniciació) - Xarxa de voleibol - Cons - Cèrcols - Pitralls	
<b>PART SESSIÓ FASE D'INFORMACIÓ (5')</b> Aquesta sessió és dura a terme en una hora i mitja, i estarà dividida en cinc parts, en les quals treballarem un gest tècnic del voleibol. Aquest, serà el servei baix, acció que s'utilitza per posar en joc la pilota.  L'explicació de l'execució del servei baix, és la següent: <b>Abans del contacte:</b> Tren inferior; peu contrari a la mà de colpeig avançada. Flexió de les cames i pes del cos a sobre de la base de sustentació. Tren superior; llançament de la pilota, inici del moviment de colpeig (Posició Bàsica d'Execució). <b>En el moment del contacte:</b> Tren inferior; extensió coordinada de cames per tal d'impulsar la pilota en la direcció desitjada. Tren superior; moviment pendular del braç, contacte amb la pilota amb el braç estirat i el taló de la mà. Mà oberta o en forma de cullera. <b>Després del contacte:</b> Tren inferior; canvi de pes de la cama endarrerida respecte a l'avançada (desplaçament endavant). És un moviment important, ja que ens col·loca dins el camp. Tren superior; hi ha continuïtat en el moviment del braç que continua el seu moviment ascendent.			

<table border="1"> <tr> <td><b>PART SESSIÓ</b></td> <td colspan="2"><b>Fase d'activació</b></td> </tr> <tr> <td><b>NÚMERO TASCA</b></td> <td colspan="2">1</td> </tr> <tr> <td><b>CONTINGUT / OBJECTIU</b></td> <td colspan="2">Activar les habilitats, capacitats i aptituds</td> </tr> <tr> <td><b>ESPAI</b></td> <td><b>TEMPS</b></td> <td><b>AGRUPAMENT</b></td> </tr> <tr> <td>Pista de volei</td> <td>10'</td> <td>Individual</td> </tr> <tr> <td colspan="3"><b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b></td> </tr> <tr> <td colspan="3"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No poden estar quietos al lloc, han d'estar en moviment</li> <li>- Comptar en veu alta les 10 passades</li> <li>- La pilota no pot tocar a terra</li> <li>- Passades precises, ràpides i en el moment adequat</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>PART SESSIÓ</b>	<b>Fase d'activació</b>		<b>NÚMERO TASCA</b>	1		<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Activar les habilitats, capacitats i aptituds		<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>	<b>AGRUPAMENT</b>	Pista de volei	10'	Individual	<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- No poden estar quietos al lloc, han d'estar en moviment</li> <li>- Comptar en veu alta les 10 passades</li> <li>- La pilota no pot tocar a terra</li> <li>- Passades precises, ràpides i en el moment adequat</li> </ul>				<p><b>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</b></p> <p><b>Activitat 1</b> - El joc de les 10 passades</p> <p>Es dividiran en dos equips i consistirà que cada equip, quan tingui la pilota haurà d'intentar mantenir-la i arribar a fer 10 passades sense que aquesta toqui a terra, ni l'altre equip l'intercepti. Un cop realitzades les 10 passades, per fer punt, hauran d'aconseguir passar la pilota al company/a de l'equip que estigui dins el cercle d'un dels extrems del camp.</p> <p>El jugador/a que faci l'última passada al jugador del cercle, haurà d'anar a dins d'aquest i llavors es canviaran els rols.</p> <p>Si la pilota toca a terra o és interceptada per un membre de l'equip rival, s'haurà de tornar a començar el compte des de zero.</p>	<p><b>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</b></p> 
<b>PART SESSIÓ</b>	<b>Fase d'activació</b>																							
<b>NÚMERO TASCA</b>	1																							
<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Activar les habilitats, capacitats i aptituds																							
<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>	<b>AGRUPAMENT</b>																						
Pista de volei	10'	Individual																						
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>																								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No poden estar quietos al lloc, han d'estar en moviment</li> <li>- Comptar en veu alta les 10 passades</li> <li>- La pilota no pot tocar a terra</li> <li>- Passades precises, ràpides i en el moment adequat</li> </ul>																								
<p><b>OBSERVACIONS</b></p>																								
<table border="1"> <tr> <td><b>PART SESSIÓ</b></td> <td colspan="2"><b>Fase de desenvolupament</b></td> </tr> <tr> <td><b>NÚMERO TASCA</b></td> <td colspan="2">2</td> </tr> <tr> <td><b>CONTINGUT / OBJECTIU</b></td> <td colspan="2">Realitza les tasques per aconseguir els objectius</td> </tr> <tr> <td><b>ESPAI</b></td> <td><b>TEMPS</b></td> <td><b>AGRUPAMENT</b></td> </tr> <tr> <td>Tota la pista</td> <td>5'</td> <td>Parelles</td> </tr> <tr> <td colspan="3"><b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b></td> </tr> <tr> <td colspan="3"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Es permet el bot i fer retenció amb la pilota</li> </ul> <p><b>Variants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Servei baix a poca distància</li> <li>- Servei baix a més distància</li> <li>- Servei baix simultani dels dos membres de la parella</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>PART SESSIÓ</b>	<b>Fase de desenvolupament</b>		<b>NÚMERO TASCA</b>	2		<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Realitza les tasques per aconseguir els objectius		<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>	<b>AGRUPAMENT</b>	Tota la pista	5'	Parelles	<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Es permet el bot i fer retenció amb la pilota</li> </ul> <p><b>Variants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Servei baix a poca distància</li> <li>- Servei baix a més distància</li> <li>- Servei baix simultani dels dos membres de la parella</li> </ul>				<p><b>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</b></p> <p><b>Activitat 2</b></p> <p>Repartits per tota la pista per tal de no molestar-se, es col·locaran en parelles i es tractarà de començar a practicar el servei baix.</p> <p>Un de la parella tindrà la pilota, i li passarà a l'altre realitzant el servei baix, estant poc separats entre ells. Llavors, l'altre farà una retenció i li tornarà la pilota realitzant també el servei baix.</p> <p>Després, realitzaran el mateix però allunyant-se més l'un de l'altre, per tal de buscar serveis amb més potència i precisió.</p> <p>Seguidament, agafaran una altra pilota i al mateix temps, se l'hauran de passar realitzant el servei baix, i intentant rebre la pilota sense que aquesta caigui a terra.</p> <p><b>Gamificació:</b> després d'aquesta activitat, es farà la 1a ronda del Repte 3.</p>	<p><b>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</b></p> 
<b>PART SESSIÓ</b>	<b>Fase de desenvolupament</b>																							
<b>NÚMERO TASCA</b>	2																							
<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Realitza les tasques per aconseguir els objectius																							
<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>	<b>AGRUPAMENT</b>																						
Tota la pista	5'	Parelles																						
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>																								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Es permet el bot i fer retenció amb la pilota</li> </ul> <p><b>Variants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Servei baix a poca distància</li> <li>- Servei baix a més distància</li> <li>- Servei baix simultani dels dos membres de la parella</li> </ul>																								
<p><b>OBSERVACIONS</b></p>																								
<table border="1"> <tr> <td><b>PART SESSIÓ</b></td> <td colspan="2"><b>Fase de desenvolupament</b></td> </tr> <tr> <td><b>NÚMERO TASCA</b></td> <td colspan="2">3</td> </tr> <tr> <td><b>CONTINGUT / OBJECTIU</b></td> <td colspan="2">Realitzar les tasques per aconseguir els objectius</td> </tr> <tr> <td><b>ESPAI</b></td> <td><b>TEMPS</b></td> <td><b>AGRUPAMENT</b></td> </tr> <tr> <td>Pista de volei</td> <td>5'</td> <td>Parelles</td> </tr> <tr> <td colspan="3"><b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b></td> </tr> <tr> <td colspan="3"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Es permetrà el bot de la pilota a terra i fer retenció amb la pilota</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>PART SESSIÓ</b>	<b>Fase de desenvolupament</b>		<b>NÚMERO TASCA</b>	3		<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Realitzar les tasques per aconseguir els objectius		<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>	<b>AGRUPAMENT</b>	Pista de volei	5'	Parelles	<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Es permetrà el bot de la pilota a terra i fer retenció amb la pilota</li> </ul>				<p><b>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</b></p> <p><b>Activitat 3</b></p> <p>S'agruparan per parelles, un a cada banda de la xarxa del camp de voleibol.</p> <p>Primer, s'hauran de realitzar passades fent el servei baix, i l'altre de la parella farà una retenció per rebre la pilota i li tornarà fent el mateix gest tècnic.</p> <p>Es permetrà el bot i al cap d'uns minuts de pràctica ja es buscarà que la pilota ja no toqui a terra.</p> <p>Tot seguit, el membre de la parella que no tingui pilota, es col·locarà al lloc que vulgui del seu mig camp i el seu company/a li haurà d'intentar tirar allà on sigui, buscant passades precises i que la pilota no toqui a terra abans de recepcionar-la.</p>	<p><b>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</b></p> 
<b>PART SESSIÓ</b>	<b>Fase de desenvolupament</b>																							
<b>NÚMERO TASCA</b>	3																							
<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Realitzar les tasques per aconseguir els objectius																							
<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>	<b>AGRUPAMENT</b>																						
Pista de volei	5'	Parelles																						
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>																								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Es permetrà el bot de la pilota a terra i fer retenció amb la pilota</li> </ul>																								
<p><b>OBSERVACIONS</b></p>																								
<table border="1"> <tr> <td><b>PART SESSIÓ</b></td> <td colspan="2"><b>Fase de desenvolupament</b></td> </tr> <tr> <td><b>NÚMERO TASCA</b></td> <td colspan="2">4</td> </tr> <tr> <td><b>CONTINGUT / OBJECTIU</b></td> <td colspan="2">Realitzar les tasques per assolir els objectius</td> </tr> <tr> <td><b>ESPAI</b></td> <td><b>TEMPS</b></td> <td><b>AGRUPAMENT</b></td> </tr> <tr> <td>Pista de volei</td> <td>10'</td> <td>Parelles</td> </tr> <tr> <td colspan="3"><b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b></td> </tr> <tr> <td colspan="3"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Es permetrà fer retenció amb la pilota</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>PART SESSIÓ</b>	<b>Fase de desenvolupament</b>		<b>NÚMERO TASCA</b>	4		<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Realitzar les tasques per assolir els objectius		<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>	<b>AGRUPAMENT</b>	Pista de volei	10'	Parelles	<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Es permetrà fer retenció amb la pilota</li> </ul>				<p><b>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</b></p> <p><b>Activitat 4</b></p> <p>S'agruparan per parelles, un a cada banda de la xarxa del camp de voleibol.</p> <p>Primerament, un de la parella es col·locarà a qualsevol lloc de la pista, on vulgui que el seu company/a li passi la pilota, i seguidament es girarà d'esquena. Llavors, el seu company/a intentarà passar-li la pilota fent el servei baix, i en el moment que impacti la pilota, cridarà el nom del seu company/a perquè aquest es giri i la pugui agafar.</p> <p>Després, es posaran un a davant de l'altre, molt a prop de la xarxa. S'hauran de fer passades, i si la realitzen bé i el seu company agafa la pilota, podran fer una passa enrere i continuar jugant. Guanyarà el membre de la parella que arribi abans al final del seu camp.</p> <p><b>Gamificació:</b> després d'aquesta activitat, es farà la 2a ronda del Repte 3.</p>	<p><b>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</b></p> 
<b>PART SESSIÓ</b>	<b>Fase de desenvolupament</b>																							
<b>NÚMERO TASCA</b>	4																							
<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Realitzar les tasques per assolir els objectius																							
<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>	<b>AGRUPAMENT</b>																						
Pista de volei	10'	Parelles																						
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>																								
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Es permetrà fer retenció amb la pilota</li> </ul>																								
<p><b>OBSERVACIONS</b></p>																								



<p><b>PART SESSIÓ</b></p> <p><b>NÚMERO TASCA</b></p> <p><b>CONTINGUT / OBJECTIU</b></p> <p><b>ESPAI</b></p> <p><b>TEMPS</b></p> <p><b>AGRUPAMENT</b></p> <p><b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b></p>	<p><b>Fase de desenvolupament</b></p> <p>5</p> <p>Realitzar les tasques per assolir els objectius</p> <p>10'</p> <p>Grups de 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Realitzar obligatòriament els 3 tocs</li> <li>- Cada membre de l'equip només pot tocar un cop la pilota</li> </ul>	<p><b>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</b></p> <p><b>Activitat 5</b></p> <p>S'agruparan en grups de 3 persones i es col·locaran un a cada banda de la pista.</p> <p>Es tractarà que, l'equip que tingui pilota, sempre iniciarà la jugada fent un servei baix, i l'altre, l'hi haurà de tornar realitzant 3 tocs de forma obligatòria. A més a més, en totes les jugades cada membre del grup només podrà tocar un cop la pilota, per tant, abans de tornar-la a l'altre camp l'hauran d'haver tocat tots/es qui conformen el grup.</p> <p>L'equip que guanyi el punt, tornarà a sacar fent el servei baix i l'equip contrari haurà d'intentar guanyar la jugada fent els 3 tocs, i així successivament.</p>	<p><b>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</b></p> 
<p><b>OBSERVACIONS</b></p>			
<p><b>PART SESSIÓ</b></p> <p><b>NÚMERO TASCA</b></p> <p><b>CONTINGUT / OBJECTIU</b></p> <p><b>ESPAI</b></p> <p><b>TEMPS</b></p> <p><b>AGRUPAMENT</b></p> <p><b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b></p>	<p><b>Fase de desenvolupament</b></p> <p>6</p> <p>Realitzar les tasques per assolir els objectius</p> <p>30'</p> <p>Grups de 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es podrà fer servir el toc de dits i el toc d'avantbraç</li> <li>- Per fer el saque és obligatori realitzar el servei baix</li> <li>- Realitzar correctament la rotació després de fer punt i recuperar el dret a treure de nou</li> <li>- Variants: (si la dificultat és massa elevada)</li> <li>- Es permetrà que la pilota pugui tocar un cop a terra</li> </ul>	<p><b>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</b></p> <p><b>Activitat 6</b></p> <p>Partits de 3x3.</p> <p>Es faran partits de 3 contra 3, per tal de treballar el servei baix en situació real de joc.</p> <p>Cada cop que un equip faci punt i recuperi el servei, haurà de fer la rotació en el sentit de les agulles del rellotge.</p> <p>S'incidirà en l'ocupació espacial dels jugadors, per tal que siguin conscients sobre com estan situats al camp en cada moment i com s'han de moure en els diferents contextos o situacions en les quals es poden trobar.</p> <p>Aquests partits seran a 10 punts cada set, al millor de 3 sets.</p> <p><b>Gamificació:</b> després dels partits, es farà la 3a ronda del Repte 3.</p>	<p><b>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</b></p> 
<p><b>OBSERVACIONS</b></p>			
<p><b>PART SESSIÓ</b></p> <p><b>NÚMERO TASCA</b></p> <p><b>CONTINGUT / OBJECTIU</b></p> <p><b>ESPAI</b></p> <p><b>TEMPS</b></p> <p><b>AGRUPAMENT</b></p> <p><b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b></p>	<p><b>Fase de tornada a la calma</b></p> <p>7</p> <p>Tornar en un estat de normalitat tant físic com mentalment</p> <p>10'</p> <p>2 grups/Filles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar la tècnica del gest correctament</li> <li>- Dirigir de manera precisa el servei cap a les diferents zones</li> <li>- Variant:</li> <li>- L'equip que aconsegueixi més punts un cop hagin tirat tots els seus membres</li> </ul>	<p><b>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</b></p> <p><b>Activitat 7</b></p> <p>Es dividiran en dos equips, formant dues files, i es col·locaran de costat en mig camp de voleibol, mirant cap a l'altre mig camp.</p> <p>Tots els membres del grup tindran una tirada, oportunitat o llançament, el qual l'hauran de realitzar efectuant correctament el servei baix.</p> <p>L'altre mig camp, estarà dividit en sis zones, i es tractarà de què entre tots, aconsegueixin tocar-les totes com més aviat millor i abans que tots els membres del grup no hagin esgotat els seus llançaments.</p> <p>Seguidament, com a variant, es farà el mateix, però aquest cop les zones laterals tindran una puntuació de 2 punts, mentre que la zona central valdrà 1 punt. Guanyarà l'equip que aconsegueixi més punts, tenint els dos les mateixes oportunitats de llançament.</p>	<p><b>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</b></p> 
<p><b>OBSERVACIONS</b></p>			
<p><b>PART SESSIÓ</b> <b>FASE DE REFLEXIÓ (5')</b> /Avaluar, autoavaluar i/o reflexionar sobre la pràctica.</p> <p>Es preguntarà als alumnes què els ha semblat la sessió, quines activitats els han agradat més, quines menys, en quines han trobat més dificultats, en quines menys... també se'ls hi demanarà que es facin una autoavaluació a si mateixos i pensin si la seva predisposició i comportament durant tota la sessió ha set correcta i amb ganes d'aprendre. Se'ls hi demanarà quins aspectes són els que han après sobre aquest gest tècnic i aspecte tàctic, i quines propostes de millora creuen que hi pot haver de cara a la pròxima sessió pràctica.</p> <p>Per acabar, hauran de respondre un qüestionari sobre les emocions, valorant quines emocions han tingut durant la pràctica i en quin grau, i se'ls donarà les insígnies que hagin aconseguit en el Repte 3.</p>			

## SESSIÓ 4

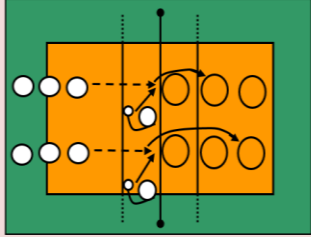
<b>ENTRENADOR</b>	Jordi	<b>EQUIP / GRUP</b>	3r d'ESO C
<b>NÚM. SESSIÓ</b>	4	<b>ESPORT</b>	Voleibol
<b>DATA</b>	10/02/2022	<b>OBJECTIUS SESSIÓ</b>	1. Introduir el remat i el bloqueig
<b>GEST TÈCNIC</b>	Remat i bloqueig		2. Familiaritzar-se amb els gestos tècnics

FASE D'INFORMACIÓ (5')	MATERIAL
<p>Aquesta sessió és dura a terme en una hora i mitja, i estarà dividida en cinc parts, en les quals treballarem dos gestos tècnics del voleibol com són el remat i el bloqueig.</p> <p>L'explicació de l'execució del remat, és la següent:</p> <p><b>Abans del contacte:</b> Tren inferior; realització de la cursa d'aproximació i batuda. Tren superior; moviments dels braços per a la impulsió. Armat del braç pel colpeig. Obertura del tronc i l'espatlla (Posició Bàsica d'Execució).</p> <p><b>En el moment del contacte:</b> Tren inferior; inexistent, és una fase aèria. Tren superior; colpeig (extensió del braç, cop de canell acabant el colpeig). Rotació del tronc a favor del colpeig.</p> <p><b>Després del contacte:</b> Tren inferior; adaptació a terra i reequilibri. Tren superior; moviment de continuació del moviment de tronc i dels braços.</p> <p>L'explicació de l'execució del bloqueig, és la següent:</p> <p><b>Abans del contacte:</b> Tren inferior; cames separades amb una amplada equivalent a l'amplada de les espatlles, cames lleugerament flexionades i amb les puntes dels peus mirant endavant. Flexió de cames d'entre uns 90 i 120°. Tren superior; separació d'uns 50 cm de la xarxa, col·locació dels braços alts, amb l'anvers de les mans enfrontat a la cara, mans obertes amb els dits relaxats i separats. Esquena lleugerament inclinada cap a la xarxa i recta. En el moment de l'impuls no baixem les mans excessivament (com a molt fins a l'alçada de les espatlles), i simultàniament a l'acció de salt, realitzem una extensió dels braços fent que les espatlles s'estenguin també amunt seguint l'acció dels braços.</p> <p><b>En el moment del contacte:</b> Tren inferior; extensió total de les articulacions de les cames. L'acció de les cames, un cop el cos s'ha enlairat, és intrascendent a nivell mecànic en l'acció; però per tal que el bloqueig sigui ofensiu, hem de realitzar una acció de donar un cop amb els peus per sota de la xarxa. Tren superior; col·locar les mans obertes i amb la forma de la pilota amb una lleugera rotació externa, donant un cop de canell final, procurar que no estiguin separades per tal que no hi hagi espai, evitant que la pilota passi pel mig d'aquestes. Per tal de fer el moviment de bloqueig ofensiu s'ha d'encorbar l'abdominal, bloquejant el maluc. No tancar els ulls, bloquejar amb els ulls oberts.</p> <p><b>Després del contacte:</b> Tren inferior; reequilibri i adaptació de les superfícies corporals per a la calçada. Tren superior; moviment de continuació de la inèrcia del tronc i dels braços, baixant aquests al costat del cos i preparant-se per una acció posterior. El cap, i, per tant, la visió central, segueix sempre la trajectòria de la pilota en joc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pilotes de voleibol (adaptades d'iniciació)</li> <li>- Xarxa de voleibol</li> <li>- Cons</li> <li>- Cèrcols</li> <li>- Pitralls</li> </ul>

PART SESSIÓ	Fase d'activació	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	
<b>NÚMERO TASCA</b>	1	<p><b>Activitat 1 - L'Stop</b></p> <p>Es repartiran individualment per tota la pista i 2 alumnes pararan, portant un pitrall a la mà.</p> <p>Aquests, hauran d'atrapar als seus companys/es i quan els toquin, es canviaran els rols.</p> <p>Els que no paren, abans que els toquin, per tal de no ser tocats poden pronunciar la paraula "Stop" i quedar-se immòbils al lloc on han parat de córrer.</p> <p>Per poder-se salvar i tornar a córrer, hauran de rebre i passar correctament a un company/a una de les dues pilotes que hi haurà voltant per la pista, sense que aquesta toqui a terra i sigui degudament recepcionada. Així doncs, s'hauran d'anar passant la pilota tots els membres que estiguin parats, és a dir, en "Stop".</p>		
<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Activar les habilitats, capacitats i aptituds			
<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>			<b>AGRUPAMENT</b>
Pista de volei	10'			Individual
<b>CONCEPTE / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No poden estar quiets al lloc, han d'estar en constant moviment</li> <li>- Dir en veu alta i clara la paraula "Stop"</li> <li>- La pilota no pot tocar a terra</li> <li>- Passades precises, ràpides i en el moment adequat</li> </ul>				
<b>OBSERVACIONS</b>				

PART SESSIÓ	Fase de desenvolupament	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	
<b>NÚMERO TASCA</b>	2	<p><b>Activitat 2</b></p> <p>Repartits per tota la pista per tal de no molestar-se, es col·locaran en parelles i es tractarà de començar a practicar el remat.</p> <p>Un de la parella tindrà la pilota, es farà una autopassada i rematarà la pilota contra el terra, per tal que boti i el company/a la pugui agafar i fer el mateix.</p> <p>Després, faran el mateix, però l'autopassada haurà de ser amb toc de dits, per posteriorment poder efectuar el remat.</p> <p>Per últim, el company/a que tingui la pilota, li farà una passada amb toc de dits i l'altre, farà una petita cursa d'aproximació, un salt, i li tornarà la pilota efectuant un remat contra el terra.</p>		
<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Realitza les tasques per aconseguir els objectius			
<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>			<b>AGRUPAMENT</b>
Tota la pista	5'			Parelles
<b>CONCEPTE / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Es permet el bot i fer retenció amb la pilota</li> <li>- Realitzar correctament les passades i autopassades</li> </ul> <p><b>Variants:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autopassada i remat</li> <li>- Autopassada amb toc de dits i remat</li> <li>- Passada amb toc de dits i remat</li> </ul>				
<b>OBSERVACIONS</b>				

<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PART SESSIÓ</th> <th colspan="2">Fase de desenvolupament</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>NÚMERO TASCA</td> <td></td> <td>3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CONTINGUT / OBJECTIU</td> <td colspan="3">Realitzar les tasques per aconseguir els objectius</td> </tr> <tr> <td>ESPAI</td> <td>TEMPS</td> <td colspan="2">AGRUPAMENT</td> </tr> <tr> <td>Pista de volei</td> <td>5'</td> <td colspan="2">Parelles</td> </tr> <tr> <td colspan="4">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Passades precises, ràpides i en el moment adequat</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament		NÚMERO TASCA		3		CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per aconseguir els objectius			ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		Pista de volei	5'	Parelles		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Passades precises, ràpides i en el moment adequat</li> </ul>				<table border="1"> <thead> <tr> <th>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p><b>Activitat 3</b></p> <p>S'agruparan per parelles, un a cada banda de la xarxa del camp de voleibol.</p> <p>Primer, un de la parella li haurà de fer una passada tensa de la manera que vulgui i l'altre de la parella, haurà d'anar on hagi tirat la pilota, saltar i realitzar un bloqueig. Després de cada acció, es canvien el rol.</p> <p>Tot seguit, realitzaran el mateix, però aquest cop la passada haurà de ser amb el toc de dits, i la més tensa i ràpid que sigui possible, per tal que el seu company/a hagi d'espavilar-se i anar ràpidament a bloquejar la pilota i evitar que no passi al seu camp. Llavors, un cop acabada l'acció es canviaran el rol.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	<p><b>Activitat 3</b></p> <p>S'agruparan per parelles, un a cada banda de la xarxa del camp de voleibol.</p> <p>Primer, un de la parella li haurà de fer una passada tensa de la manera que vulgui i l'altre de la parella, haurà d'anar on hagi tirat la pilota, saltar i realitzar un bloqueig. Després de cada acció, es canvien el rol.</p> <p>Tot seguit, realitzaran el mateix, però aquest cop la passada haurà de ser amb el toc de dits, i la més tensa i ràpid que sigui possible, per tal que el seu company/a hagi d'espavilar-se i anar ràpidament a bloquejar la pilota i evitar que no passi al seu camp. Llavors, un cop acabada l'acció es canviaran el rol.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	
PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament																																
NÚMERO TASCA		3																																
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per aconseguir els objectius																																	
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT																																
Pista de volei	5'	Parelles																																
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS																																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta el gest tècnic</li> <li>- Passades precises, ràpides i en el moment adequat</li> </ul>																																		
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)																																		
<p><b>Activitat 3</b></p> <p>S'agruparan per parelles, un a cada banda de la xarxa del camp de voleibol.</p> <p>Primer, un de la parella li haurà de fer una passada tensa de la manera que vulgui i l'altre de la parella, haurà d'anar on hagi tirat la pilota, saltar i realitzar un bloqueig. Després de cada acció, es canvien el rol.</p> <p>Tot seguit, realitzaran el mateix, però aquest cop la passada haurà de ser amb el toc de dits, i la més tensa i ràpid que sigui possible, per tal que el seu company/a hagi d'espavilar-se i anar ràpidament a bloquejar la pilota i evitar que no passi al seu camp. Llavors, un cop acabada l'acció es canviaran el rol.</p>																																		
REPRESENTACIÓ GRÀFICA																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>OBSERVACIONS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> </tr> </tbody> </table>				OBSERVACIONS																														
OBSERVACIONS																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PART SESSIÓ</th> <th colspan="2">Fase de desenvolupament</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>NÚMERO TASCA</td> <td></td> <td>4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CONTINGUT / OBJECTIU</td> <td colspan="3">Realitzar les tasques per assolir els objectius</td> </tr> <tr> <td>ESPAI</td> <td>TEMPS</td> <td colspan="2">AGRUPAMENT</td> </tr> <tr> <td>Pista de volei</td> <td>10'</td> <td colspan="2">Grups de 3</td> </tr> <tr> <td colspan="4">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta els gestos tècnics</li> <li>- Rotar les posicions després de cada acció</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament		NÚMERO TASCA		4		CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per assolir els objectius			ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		Pista de volei	10'	Grups de 3		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta els gestos tècnics</li> <li>- Rotar les posicions després de cada acció</li> </ul>				<table border="1"> <thead> <tr> <th>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p><b>Activitat 4</b></p> <p>S'agruparan en grups de 3, i dos es col·locaran a una banda de la xarxa, mentre que l'altre anirà a l'altra banda de la xarxa del camp de voleibol.</p> <p>Es tractarà que, un dels dos que estan en una banda de la pista, li passarà la pilota amb toc de dits al company/a que estarà a l'altra banda de la pista. Aquest, farà una petita cursa d'aproximació i realitzarà un remat, que haurà de bloquejar l'altre membre del grup que encara no haurà participat. Un cop s'hagi acabat la jugada, tots rotaran i així podran anar practicant tots els gestos tècnics.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	<p><b>Activitat 4</b></p> <p>S'agruparan en grups de 3, i dos es col·locaran a una banda de la xarxa, mentre que l'altre anirà a l'altra banda de la xarxa del camp de voleibol.</p> <p>Es tractarà que, un dels dos que estan en una banda de la pista, li passarà la pilota amb toc de dits al company/a que estarà a l'altra banda de la pista. Aquest, farà una petita cursa d'aproximació i realitzarà un remat, que haurà de bloquejar l'altre membre del grup que encara no haurà participat. Un cop s'hagi acabat la jugada, tots rotaran i així podran anar practicant tots els gestos tècnics.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	
PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament																																
NÚMERO TASCA		4																																
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per assolir els objectius																																	
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT																																
Pista de volei	10'	Grups de 3																																
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS																																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta els gestos tècnics</li> <li>- Rotar les posicions després de cada acció</li> </ul>																																		
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)																																		
<p><b>Activitat 4</b></p> <p>S'agruparan en grups de 3, i dos es col·locaran a una banda de la xarxa, mentre que l'altre anirà a l'altra banda de la xarxa del camp de voleibol.</p> <p>Es tractarà que, un dels dos que estan en una banda de la pista, li passarà la pilota amb toc de dits al company/a que estarà a l'altra banda de la pista. Aquest, farà una petita cursa d'aproximació i realitzarà un remat, que haurà de bloquejar l'altre membre del grup que encara no haurà participat. Un cop s'hagi acabat la jugada, tots rotaran i així podran anar practicant tots els gestos tècnics.</p>																																		
REPRESENTACIÓ GRÀFICA																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>OBSERVACIONS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> </tr> </tbody> </table>				OBSERVACIONS																														
OBSERVACIONS																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PART SESSIÓ</th> <th colspan="2">Fase de desenvolupament</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>NÚMERO TASCA</td> <td></td> <td>5</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CONTINGUT / OBJECTIU</td> <td colspan="3">Realitzar les tasques per assolir els objectius</td> </tr> <tr> <td>ESPAI</td> <td>TEMPS</td> <td colspan="2">AGRUPAMENT</td> </tr> <tr> <td>Pista de volei</td> <td>10'</td> <td colspan="2">Grups de 3</td> </tr> <tr> <td colspan="4">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta els gestos tècnics</li> <li>- Realitzar obligatòriament els 3 tocs</li> <li>- Cada membre de l'equip només pot tocar un cop la pilota</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament		NÚMERO TASCA		5		CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per assolir els objectius			ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		Pista de volei	10'	Grups de 3		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta els gestos tècnics</li> <li>- Realitzar obligatòriament els 3 tocs</li> <li>- Cada membre de l'equip només pot tocar un cop la pilota</li> </ul>				<table border="1"> <thead> <tr> <th>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p><b>Activitat 5</b></p> <p>S'agruparan en grups de 3 persones i es col·locaran un a cada banda de la pista.</p> <p>Es tractarà que, l'equip que tingui pilota, sempre iniciarà la jugada fent un servei baix, i l'altre, l'hi haurà de tornar realitzant 3 tocs de forma obligatòria. A més a més, en totes les jugades cada membre del grup només podrà tocar un cop la pilota, per tant, abans de tornar-la a l'altre camp l'hauran d'haver tocat tots/es qui conformen el grup.</p> <p>Ara bé, el 3r toc que faci l'equip sempre haurà de ser un remat, i llavors, l'equip que no tingui pilota haurà de realitzar un bloqueig, ja sigui d'una o dues persones.</p> <p>En la pròxima jugada, es canviaran els rols i l'equip que rematava passarà a bloquejar, i viceversa.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	<p><b>Activitat 5</b></p> <p>S'agruparan en grups de 3 persones i es col·locaran un a cada banda de la pista.</p> <p>Es tractarà que, l'equip que tingui pilota, sempre iniciarà la jugada fent un servei baix, i l'altre, l'hi haurà de tornar realitzant 3 tocs de forma obligatòria. A més a més, en totes les jugades cada membre del grup només podrà tocar un cop la pilota, per tant, abans de tornar-la a l'altre camp l'hauran d'haver tocat tots/es qui conformen el grup.</p> <p>Ara bé, el 3r toc que faci l'equip sempre haurà de ser un remat, i llavors, l'equip que no tingui pilota haurà de realitzar un bloqueig, ja sigui d'una o dues persones.</p> <p>En la pròxima jugada, es canviaran els rols i l'equip que rematava passarà a bloquejar, i viceversa.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	
PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament																																
NÚMERO TASCA		5																																
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per assolir els objectius																																	
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT																																
Pista de volei	10'	Grups de 3																																
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS																																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar de forma correcta els gestos tècnics</li> <li>- Realitzar obligatòriament els 3 tocs</li> <li>- Cada membre de l'equip només pot tocar un cop la pilota</li> </ul>																																		
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)																																		
<p><b>Activitat 5</b></p> <p>S'agruparan en grups de 3 persones i es col·locaran un a cada banda de la pista.</p> <p>Es tractarà que, l'equip que tingui pilota, sempre iniciarà la jugada fent un servei baix, i l'altre, l'hi haurà de tornar realitzant 3 tocs de forma obligatòria. A més a més, en totes les jugades cada membre del grup només podrà tocar un cop la pilota, per tant, abans de tornar-la a l'altre camp l'hauran d'haver tocat tots/es qui conformen el grup.</p> <p>Ara bé, el 3r toc que faci l'equip sempre haurà de ser un remat, i llavors, l'equip que no tingui pilota haurà de realitzar un bloqueig, ja sigui d'una o dues persones.</p> <p>En la pròxima jugada, es canviaran els rols i l'equip que rematava passarà a bloquejar, i viceversa.</p>																																		
REPRESENTACIÓ GRÀFICA																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>OBSERVACIONS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> </tr> </tbody> </table>				OBSERVACIONS																														
OBSERVACIONS																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PART SESSIÓ</th> <th colspan="2">Fase de desenvolupament</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>NÚMERO TASCA</td> <td></td> <td>6</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CONTINGUT / OBJECTIU</td> <td colspan="3">Realitzar les tasques per assolir els objectius</td> </tr> <tr> <td>ESPAI</td> <td>TEMPS</td> <td colspan="2">AGRUPAMENT</td> </tr> <tr> <td>Camps de Volei</td> <td>30'</td> <td colspan="2">Grups de 3</td> </tr> <tr> <td colspan="4">CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrar-se a realitzar correctament els gestos tècnics</li> <li>- Es podrà fer servir el toc de dits, el toc d'avantbraç, el remat i el bloqueig</li> <li>- Per fer el saque és obligatori realitzar el servei baix</li> <li>- Realitzar correctament la rotació després de fer punt i recuperar el dret a treure de nou</li> <li>- <b>Variants:</b> (si la dificultat és massa elevada)</li> <li>- La pilota podrà tocar un cop a terra</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament		NÚMERO TASCA		6		CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per assolir els objectius			ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT		Camps de Volei	30'	Grups de 3		CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS				<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrar-se a realitzar correctament els gestos tècnics</li> <li>- Es podrà fer servir el toc de dits, el toc d'avantbraç, el remat i el bloqueig</li> <li>- Per fer el saque és obligatori realitzar el servei baix</li> <li>- Realitzar correctament la rotació després de fer punt i recuperar el dret a treure de nou</li> <li>- <b>Variants:</b> (si la dificultat és massa elevada)</li> <li>- La pilota podrà tocar un cop a terra</li> </ul>				<table border="1"> <thead> <tr> <th>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <p><b>Activitat 6</b></p> <p>Partits de 3x3.</p> <p>Es faran partits de 3 contra 3, per tal de treballar el remat i el bloqueig en situació real de joc.</p> <p>Cada cop que un equip faci punt i recuperi el servei, haurà de fer la rotació en el sentit de les agulles del rellotge.</p> <p>Aquests partits seran a 10 punts cada set, al millor de 3 sets.</p> <p><b>Gamificació:</b> durant els partits, es portarà a terme el Repte 4.</p> </td> </tr> </tbody> </table>	DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	<p><b>Activitat 6</b></p> <p>Partits de 3x3.</p> <p>Es faran partits de 3 contra 3, per tal de treballar el remat i el bloqueig en situació real de joc.</p> <p>Cada cop que un equip faci punt i recuperi el servei, haurà de fer la rotació en el sentit de les agulles del rellotge.</p> <p>Aquests partits seran a 10 punts cada set, al millor de 3 sets.</p> <p><b>Gamificació:</b> durant els partits, es portarà a terme el Repte 4.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	REPRESENTACIÓ GRÀFICA	
PART SESSIÓ		Fase de desenvolupament																																
NÚMERO TASCA		6																																
CONTINGUT / OBJECTIU	Realitzar les tasques per assolir els objectius																																	
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT																																
Camps de Volei	30'	Grups de 3																																
CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS																																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centrar-se a realitzar correctament els gestos tècnics</li> <li>- Es podrà fer servir el toc de dits, el toc d'avantbraç, el remat i el bloqueig</li> <li>- Per fer el saque és obligatori realitzar el servei baix</li> <li>- Realitzar correctament la rotació després de fer punt i recuperar el dret a treure de nou</li> <li>- <b>Variants:</b> (si la dificultat és massa elevada)</li> <li>- La pilota podrà tocar un cop a terra</li> </ul>																																		
DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)																																		
<p><b>Activitat 6</b></p> <p>Partits de 3x3.</p> <p>Es faran partits de 3 contra 3, per tal de treballar el remat i el bloqueig en situació real de joc.</p> <p>Cada cop que un equip faci punt i recuperi el servei, haurà de fer la rotació en el sentit de les agulles del rellotge.</p> <p>Aquests partits seran a 10 punts cada set, al millor de 3 sets.</p> <p><b>Gamificació:</b> durant els partits, es portarà a terme el Repte 4.</p>																																		
REPRESENTACIÓ GRÀFICA																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th>OBSERVACIONS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> </tr> </tbody> </table>				OBSERVACIONS																														
OBSERVACIONS																																		

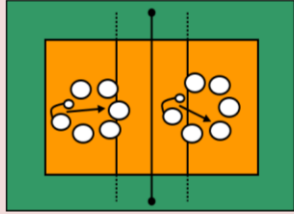
PART SESSIÓ		Fase de tornada a la calma		DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
NÚMERO TASCA			7	<p><b>Activitat 7</b></p> <p>Es dividiran en dos equips, formant dues files, i es col·locaran de costat en mig camp de voleibol, mirant cap a l'altre mig camp.</p> <p>Tots els membres del grup tindran una oportunitat per realitzar un remat, el qual l'hauran de fer després de realitzar una petita cursa d'aproximació i saltar per rematar una pilota que un company del grup li passarà fent el toc de dits.</p> <p>A l'altre mig camp, hi hauran col·locats 3 cercles per cada grup situats en diferents distàncies, i l'objectiu serà que entre tots aconseguixin enviar la pilota dins cadascun d'aquests. L'equip que sigui més ràpid i amb el menor nombre d'intents els aconseguirà tocar a tots, guanyarà.</p> <p>Seguidament, com a variant, es farà el mateix, però aquest cop guanyarà l'equip que amb el mateix n° d'oportunitats, envii més cops la pilota dins els cercles.</p>	
CONTINGUT / OBJECTIU	Tornar en un estat de normaltat tant físic com mentalment				
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT			
Camp de Volei	10'	2 grups/Files			
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar la tècnica dels gestos correctament</li> <li>- Dirigir de manera precisa el remat cap als diferents cercles</li> <li>- Variant:</li> <li>- L'equip que envii més cops la pilota dins els cercles</li> </ul>					
<b>OBSERVACIONS</b>					

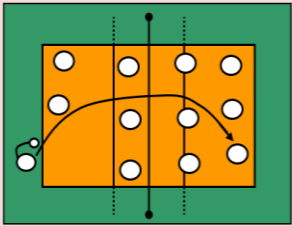
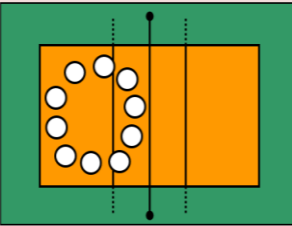
PART SESSIÓ		FASE DE REFLEXIÓ (5')		/Avaluar, autoavaluar i/o reflexionar sobre la pràctica.	
<p>Es preguntarà als alumnes què els ha semblat la sessió, quines activitats els han agradat més, quines menys, en quines han trobat més dificultats, en quines menys... també se'ls hi demanarà que es facin una autoavaluació a si mateixos i pensin si la seva predisposició i comportament durant tota la sessió ha set correcta i amb ganes d'aprendre. Se'ls hi demanarà quins aspectes són els que han après sobre aquest gest tècnic i aspecte tàctic, i quines propostes de millora creuen que hi pot haver de cara a la pròxima sessió pràctica.</p> <p>Per acabar, hauran de respondre un qüestionari sobre les emocions, valorant quines emocions han tingut durant la pràctica i en quin grau, i se'ls donarà les insígnies que hagin aconseguit en el Repte 4.</p>					

## SESSIÓ 5

ENTRENADOR	Jordi	EQUIP / GRUP	3r d'ESO C
NÚM. SESSIÓ	5	ESPORT	Voleibol
DATA	17/02/2022	<b>OBJECTIUS SESSIÓ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aplicar eficaçment la tècnica i tàctica pròpia del voleibol en situació de competició</li> <li>2. Avaluar els companys/es en situació de competició</li> </ol>	
GEST TÈCNIC	Tots		
<b>OBSERVACIONS DE LA SESSIÓ</b>		<b>MATERIAL</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pilotes de voleibol (adaptades d'iniciació)</li> <li>- Xarxa de voleibol</li> <li>- Cons</li> <li>- Pitralls</li> </ul>	

PART SESSIÓ		FASE D'INFORMACIÓ (10')	
<p>Aquesta sessió és dura a terme en una hora i mitja, i estarà dividida en cinc parts, en les quals treballarem tots els gestos tècnics i els aspectes tàctics del voleibol en situació de competició, per tal de posar a prova tots els aprenentatges adquirits en les diferents classes que s'han realitzat al llarg d'aquesta unitat didàctica.</p> <p>Així doncs, com que aquesta serà l'última sessió de la UD on practicarem l'esport del voleibol, es portarà a terme l'activitat competencial final, que es tractarà de la realització d'un torneig amb diferents partits, per tal que els alumnes demostrin l'aprenentatge i el domini de l'esport en situacions reals de joc, buscant que sàpiguen resoldre eficaçment les diferents situacions o accions de joc que succeeixin.</p> <p>Per acabar, en tractar-se de l'última classe, també es portarà a terme una coavaluació entre els companys/es, que es farà durant el transcurs dels diferents partits del torneig, per tal que els alumnes observin, reflexionin i siguin crítics i conscients sobre els seus aprenentatges i els dels seus companys/es.</p>			

PART SESSIÓ		Fase d'activació		DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)	REPRESENTACIÓ GRÀFICA
NÚMERO TASCA			1	<p><b>Activitat 1</b></p> <p>S'agruparan en grups de 6, els mateixos que seran en els partits del torneig de la següent activitat.</p> <p>Cada grup d'aquests, es col·locarà en rotllana per la pista i hauran de fer-se 10 passades seguides entre ells realitzant el toc de dits.</p> <p>Seguidament, faran el mateix però aquest cop fent 10 passades amb el toc d'avantbraç.</p> <p>Llavors, es continuaran passant la pilota entre ells, però cada jugador haurà de fer dos tocs, el primer amb toc de dits i l'últim amb toc d'avantbraç.</p> <p>Per acabar, hauran d'anar d'una punta a l'altra de la pista passant-se la pilota amb el gest tècnic que vulguin, però la pilota no els podrà caure a terra. Si aquesta cau, l'equip haurà de tornar a començar de nou. L'equip que arribi primer, guanya.</p>	
CONTINGUT / OBJECTIU	Activar les habilitats, capacitats i aptituds				
ESPAI	TEMPS	AGRUPAMENT			
Tota la pista	10'	Grups de 6			
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Han d'estar en constant moviment</li> <li>- Tots els membres de l'equip han de tocar la pilota</li> <li>- Passades precises i en el moment adequat</li> <li>- La pilota no es pot retenir</li> <li>- Evitar que la pilota toqui a terra</li> <li>- Si la pilota cau a terra, s'ha de tornar a començar l'exercici des de l'inici</li> </ul>					
<b>OBSERVACIONS</b>					

<b>PART SESSIÓ</b> Fase de desenvolupament		<b>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</b>	<b>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</b>	
<b>NÚMERO TASCA</b>	2	<p><b>Activitat 2</b> - Activitat competencial final UD: TORNEIG: Triangular Voleibol - Els Jocs Olímpics</p> <p>S'agruparan en 3 equips/seleccions de 6 jugadors/es, i es faran partits reals de competició per tal de posar en pràctica tots els gestos tècnics i aspectes tàctics i reglamentaris treballats fins al moment. Cada cop que un equip faci punt i recuperi el servei, haurà de fer la rotació en el sentit de les agulles del rellotge. Aquests partits seran al millor de 3 sets. Els dos primers sets seran a 25 punts i l'últim serà a 15 punts. A més a més, durant els partits es ficarà música i l'equip que guanyi el partit, triarà cançó.</p> <p><b>Gamificació:</b> durant els partits, es portarà a terme el Repte 5. <b>Coavaluació:</b> també durant els partits, un grup no jugarà i observarà el partit, per tal de coavaluar als companys/es d'un altre equip, i així successivament.</p>		
<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Realitza les tasques per aconseguir els objectius			
<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>			<b>AGRUPAMENT</b>
Camp de Volei	50'			Grups de 6
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es podran fer servir tots els gestos tècnics del voleibol i per posar la pilota en joc serà obligat realitzar el servei baix</li> <li>- Realitzar correctament la rotació</li> <li>- Centrar-se en el correcte posicionament dels jugadors/es al camp</li> <li>- Estar atent/a al comportament i domini dels diferents aspectes del joc per tal de coavaluar correctament al company/a</li> </ul>				
<b>OBSERVACIONS</b>				
<b>PART SESSIÓ</b> Fase de tornada a la calma		<b>DESCRIPCIÓ (TASCA BASE I PROGRESSIONS)</b>	<b>REPRESENTACIÓ GRÀFICA</b>	
<b>NÚMERO TASCA</b>	3	<p><b>Activitat 3</b></p> <p>Una vegada finalitzat el torneig, tots els jugadors/es dels diferents equips/seleccions s'agruparan en rotllana per realitzar tot una sèrie d'estiraments lliures, tant del tronc superior, com del tronc inferior.</p> <p>Es faran dues voltes, on cada alumne de la classe proposarà un estirament a realitzar i els altres l'hauran de fer, i així successivament.</p>		
<b>CONTINGUT / OBJECTIU</b>	Tornar en un estat de normaltat tant físic com mentalment			
<b>ESPAI</b>	<b>TEMPS</b>			<b>AGRUPAMENT</b>
Pista de volei	5'			Individual
<b>CONCEPTES / CONSIGNES / ORIENTACIONS</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realitzar correctament els diferents estiraments</li> </ul>				
<b>OBSERVACIONS</b>				
<b>PART SESSIÓ</b> FASE DE REFLEXIÓ (15') /Avaluar, autoavaluar i/o reflexionar sobre la pràctica.				
<p>Es preguntarà als alumnes què els ha semblat la sessió, què els ha agradat més i menys dels diferents partits, com s'han sentit practicant aquest esport en situació de competició... també se'ls hi demanarà que es facin una autoavaluació a si mateixos i pensin si la seva predisposició i comportament durant tota la sessió ha set correcta i amb ganes d'aprendre. A més a més, se'ls hi demanarà que reflexionin i opinin sobre què els ha semblat el transcurs de la unitat didàctica, si creuen que han millorat el domini de l'esport, si la gamificació els ha agradat i augmentat la seva motivació, quins reptes destacarien, com han vist les sessions, quines els han agradat més, quines menys, què millorarien i de quina manera ho farien. Seguidament, hauran de respondre un qüestionari post sobre la motivació, que serà el mateix que van respondre a la primera sessió de la UD. En aquest, hauran de valorar quins motius o tipus de motivacions els porten a practicar i assistir a les classes d'Educació Física, i en quin grau de motivació ho fan un cop feta aquesta unitat didàctica. Per acabar, se'ls donarà les insígnies que hagin aconseguit en el Repte 5 i així tots/es ja tindran i sabran el total d'insígnies i puntuació que hauran aconseguit amb la gamificació.</p>				

## Avaluació

### Avaluació de l'alumnat

Els instruments d'avaluació que s'utilitzaran per avaluar l'alumnat seran unes graelles de coavaluació, les quals es mostren a continuació:

GRAELLA DE COAVALUACIÓ				
<b>Objectiu d'aprenentatge:</b>	3.1. Conèixer la reglamentació, la tècnica i la tàctica general de l'esport (C)			
<b>Criteri d'avaluació específic:</b>	9.1. Comprendre la reglamentació bàsica i els principals elements tècnics i tàctics que requereix l'esport.			
Indicadors d'assoliment	Ponderació (%)	Nivells d'assoliment		
		Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
		– Mai	– A vegades	– Sempre
Coneix la reglamentació bàsica de l'esport (rotació, puntuació, n° de tocs, faltes, etc.)	20%			
Coneix els principals gestos tècnics de l'esport (toc de dits, toc d'avantbraç, servei baix, remat i bloqueig)	20%			
Coneix els principals elements tàctics de l'esport (ocupació espacial, posicionament i col·locació dels jugadors al camp segons el context, ajudes, seqüència i elaboració d'una jugada, etc.)	20%			
Promou la correcta aplicació del reglament de l'esport en les activitats	20%			
Promou la correcta execució dels gestos tècnics i aspectes tàctics de l'esport en les activitats	20%			

<b>GRAELLA DE COAVALUACIÓ</b>				
<b>Objectiu d'aprenentatge:</b>	<b>3.2.</b> Aplicar eficaçment la tècnica i tàctica del voleibol en situació de competició (P)			
<b>Criteri d'avaluació específic:</b>	<b>9.2.</b> Resoldre de forma eficaç situacions de joc en competició, aplicant coneixements tècnics i tàctics.			
Indicadors d'assoliment	Ponderació (%)	Nivells d'assoliment		
		Nivell 1 – Mai	Nivell 2 – A vegades	Nivell 3 – Sempre
Resol eficaçment diverses situacions de joc real aplicant correctament tots els gestos tècnics	20%			
Té una bona ocupació espacial en situacions d'atac i defensa (sap col·locar-se al camp depenent de si la jugada és ofensiva o defensiva i de la posició dels seus companys/es)	20%			
Sap prendre decisions en el moment adequat en situació de competició (tornar la pilota al camp rival rematant de primeres, elaborar una bona jugada d'atac, tocar la pilota amb el peu davant un remat inesperat del rival, bloquejar el remat del rival just quan aquest realitza el remat, etc.)	20%			
Aplica correctament el gest tècnic que la jugada o trajectòria de la pilota requereix (toc d'avantbraç per fer la recepció de pilotes baixes i passades col·locades, toc de dits per fer la recepció de pilotes altes i passades al rematador, remat per colpejar la pilota cap al camp rival, etc.)	20%			



Observa i se sap anticipar a les accions del rival (es fica en moviment abans que el rival colpegi la pilota, observa tant la intenció de passada del rival com la posició del rematador i se situa davant d'ell per fer el bloqueig, etc.)	20%			
---	-----	--	--	--

GRAELLA DE COAVALUACIÓ				
<b>Objectiu d'aprenentatge:</b>	4.1. Respectar la normativa, els companys/adversaris i el resultat obtingut durant situacions reals de joc (A)			
<b>Criteri d'avaluació específic:</b>	10.1. Mostrar actituds d'autocontrol i respecte envers les normes de l'esport i el resultat obtingut, posant en pràctica els valors de l'esport en la competició.			
Indicadors d'assoliment	Ponderació (%)	Nivells d'assoliment		
		Nivell 1	Nivell 2	Nivell 3
		– Mai	– A vegades	– Sempre
Posa en pràctica l'autoarbitratge seguint la normativa d'aquest esport	20%			
Mostra una actitud d'autocontrol i respecte en les diferents activitats	20%			
Es mostra comprensiu davant les correccions que se li fan al llarg de les activitats i els resultats obtinguts en situacions de competició	20%			
Utilitza d'un bon llenguatge verbal en el moment d'expressar la seva opinió	20%			
Mostra una actitud adequada respectant les opinions dels seus companys i adversaris	20%			



<b>GRAELLA DE COAVALUACIÓ</b>					
<b>Objectiu d'aprenentatge:</b>	<b>4.2.</b> Mostrar una actitud activa i participativa al llarg de les sessions (A)				
<b>Criteri d'avaluació específic:</b>	<b>10.2.</b> Mostrar actituds actives i participatives davant les explicacions, preguntes i activitats proposades pel professor durant el transcurs de les classes.				
	<b>Indicadors d'assoliment</b>	<b>Ponderació (%)</b>	<b>Nivells d'assoliment</b>		
			<b>Nivell 1</b>	<b>Nivell 2</b>	<b>Nivell 3</b>
			– Mai	– A vegades	– Sempre
	Atén en tot moment les explicacions del professor/a al llarg de la classe	20%			
	Mostra interès i ganes d'aprendre l'esport	20%			
	Té una actitud proactiva en les diferents activitats plantejades	20%			
	Respon a les preguntes que el professor/a demana durant la classe	10%			
	Coopera i es comunica amb els companys/es donant-los consells i/o indicacions	20%			
	Mostra autonomia i si és necessari fa preguntes al professor/a	10%			


### Avaluació de la unitat didàctica

Per tal d'avaluar la unitat didàctica, s'ha creat aquesta graella de qualificacions en la que es mostra detalladament com s'avaluarà cada objectiu d'aprenentatge i quin tant per cent de qualificació tindrà cadascun d'aquests en la valoració final de la implementació i posada en pràctica d'aquesta unitat didàctica. Així doncs, la graella és la següent:

<b>GRAELLA QUALIFICACIONS UD</b>	
<b>Objectius d'aprenentatge (C – P – A)</b>	<b>Qualificació (%)</b>
<b>3.1.</b> Conèixer la reglamentació, la tècnica i la tàctica general de l'esport (C)	20%
<b>3.2.</b> Aplicar eficaçment la tècnica i tàctica del voleibol en situació de competició (P)	40%
<b>4.1.</b> Respectar la normativa, els companys/adversaris i el resultat obtingut durant situacions reals de joc (A)	20%
<b>4.2.</b> Mostrar una actitud activa i participativa al llarg de les sessions (A)	20%
<b>Total:</b>	100%

## 10.2. Material didàctic

- REPTE 1

 <p><b>El Voleibol</b> 4 jugadas · 50 jugadores Empezar Asignar Practicar Un kahoot privado</p>	<p>Preguntas (18) <span>Ocultar respuestas</span></p> <p>1 - Quiz <b>Qui va inventar el voleibol?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alfred Halstead <span>✗</span></li> <li>Gavin Schmitt <span>✗</span></li> <li>William G. Morgan <span>✓</span></li> <li>Facundo Tale <span>✗</span></li> </ul>
	<p>2 - Verdadero o falso <b>Inicialment el voleibol es deia mintonette?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>True <span>✓</span></li> <li>False <span>✗</span></li> </ul>
	<p>3 - Quiz <b>Quan va arribar a Europa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durant la 1ª Guerra Mundial <span>✓</span></li> <li>Durant la 2ª Guerra Mundial <span>✗</span></li> <li>Durant el franquisme <span>✗</span></li> <li>Durant la guerra civil <span>✗</span></li> </ul>
	<p>4 - Quiz <b>El Voleibol és un...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esport individual <span>✗</span></li> <li>Esport d'adversari <span>✗</span></li> <li>Esport col·lectiu <span>✓</span></li> <li>Joc <span>✗</span></li> </ul>
	<p>5 - Quiz <b>Quin objectiu té?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guanyar 3 sets dels 4 que hi ha <span>✗</span></li> <li>Guanyar 2 sets dels 5 que hi ha <span>✗</span></li> <li>Guanyar 2 sets dels 4 que hi ha <span>✗</span></li> <li>Guanyar 3 sets dels 5 que hi ha <span>✓</span></li> </ul>

6 - Verdadero o falso <b>L'àrea de joc mesura 18m de llarg per 9m d'ample?</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> True	<input checked="" type="checkbox"/>	✓
<input type="checkbox"/> False	<input type="checkbox"/>	✗
7 - Verdadero o falso <b>Tots els sets són a 25 punts?</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/>	✗
<input type="checkbox"/> False	<input checked="" type="checkbox"/>	✓
8 - Verdadero o falso <b>L'equip està obligat a fer els 3 tocs per passar la pilota a camp adversari</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/>	✗
<input type="checkbox"/> False	<input checked="" type="checkbox"/>	✓
9 - Quiz <b>Es pot jugar la pilota amb qualsevol part del cos?</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/>	✗
<input type="checkbox"/> Sí	<input checked="" type="checkbox"/>	✓
<input type="checkbox"/> Només amb les mans	<input type="checkbox"/>	✗
<input type="checkbox"/> Només amb les mans i els peus	<input type="checkbox"/>	✗
10 - Verdadero o falso <b>Un jugador no pot colpejar la pilota dues vegades consecutives</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> True	<input checked="" type="checkbox"/>	✓
<input type="checkbox"/> False	<input type="checkbox"/>	✗
11 - Verdadero o falso <b>Serà falta si la pilota toca a la xarxa i passa al camp contrari</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/>	✗
<input type="checkbox"/> False	<input checked="" type="checkbox"/>	✓
12 - Quiz <b>Un equip està format per...</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> 14 jugadors/es	<input type="checkbox"/>	✗
<input type="checkbox"/> 8 jugadors/es	<input type="checkbox"/>	✗
<input type="checkbox"/> 6 jugadors/es	<input type="checkbox"/>	✗
<input type="checkbox"/> 12 jugadors/es	<input checked="" type="checkbox"/>	✓

	<p>13 - Quiz</p> <p><b>Quantes substitucions i temps morts es poden fer en cada set?</b></p>	 20 s	
	<p><input type="checkbox"/> 6 substitucions i 1 temps mort</p>		<input type="checkbox"/>
	<p><input checked="" type="checkbox"/> 6 substitucions i 2 temps morts</p>		<input checked="" type="checkbox"/>
	<p><input type="checkbox"/> 4 substitucions i 2 temps morts</p>		<input type="checkbox"/>
	<p><input type="checkbox"/> 8 substitucions i 3 temps morts</p>		<input type="checkbox"/>
	<p>14 - Verdadero o falso</p> <p><b>Quan la pilota està en joc, els jugadors es poden moure lliurement per tota la pista i ocupar qualsevol posició?</b></p>	 20 s	
	<p><input checked="" type="checkbox"/> True</p>		<input checked="" type="checkbox"/>
	<p><input type="checkbox"/> False</p>		<input type="checkbox"/>
	<p>15 - Quiz</p> <p><b>Quan es fa la rotació?</b></p>	 20 s	
	<p><input type="checkbox"/> Quan l'equip perd un punt</p>		<input type="checkbox"/>
	<p><input type="checkbox"/> Quan l'equip guanya un set</p>		<input type="checkbox"/>
	<p><input checked="" type="checkbox"/> Quan l'equip recupera el servei</p>		<input checked="" type="checkbox"/>
	<p><input type="checkbox"/> Quan l'entrenador/a fa una substitució</p>		<input type="checkbox"/>
	<p>16 - Quiz</p> <p><b>Quins tipus de passada hi ha en el toc de dits?</b></p>	 20 s	
	<p><input type="checkbox"/> Enrere i endavant</p>		<input type="checkbox"/>
	<p><input checked="" type="checkbox"/> Enrere i en suspensió</p>		<input checked="" type="checkbox"/>
	<p><input type="checkbox"/> Endavant i en suspensió</p>		<input type="checkbox"/>
	<p><input type="checkbox"/> Endavant, enrere i en suspensió</p>		<input type="checkbox"/>
	<p>17 - Verdadero o falso</p> <p><b>El toc d'avantbraços seveix per rebre, defensar i passar la pilota</b></p>	 20 s	
	<p><input checked="" type="checkbox"/> True</p>		<input checked="" type="checkbox"/>
	<p><input type="checkbox"/> False</p>		<input type="checkbox"/>
	<p>18 - Quiz</p> <p><b>En el servei...</b></p>	 20 s	
	<p><input type="checkbox"/> Es té 8 segons per sacar i si es falla hi ha una 2ª oportunitat</p>		<input type="checkbox"/>
	<p><input type="checkbox"/> Es té 6 segons per sacar i si es falla no hi ha una 2ª oportunitat</p>		<input type="checkbox"/>
	<p><input type="checkbox"/> Es té 6 segons per sacar i si es falla hi ha una 2ª oportunitat</p>		<input type="checkbox"/>
	<p><input checked="" type="checkbox"/> Es té 8 segons per sacar i si es falla no hi ha una 2ª oportunitat</p>		<input checked="" type="checkbox"/>

- **REPTE 2**

**Preguntes:**

1. Quan mesura una pista de voleibol?

**A) 18m de llarg per 9m d'ample**

B) 15m de llarg per 7,5 d'ample

C) 16m de llarg per 8m d'ample

2. Quan mesura la zona frontal situada a cada banda de la xarxa?

A) 2m d'ample

**B) 3m d'ample**

C) 4m d'ample

3. Les dues antenes/barres que estan subjectes a la xarxa, que delimiten?

A) L'alçada màxima que pot estar la xarxa

B) L'alçada màxima en què hi pot passar la pilota

**C) La zona on pot ser jugada la pilota**

4. A quan són els sets i què és necessari per guanyar-los?

A) Tots a 25 punts i guanyar d'una diferència de 2 punts

**B) Els 4 primers a 25 punts i l'últim a 15 punts, guanyant per una diferència de 2 punts**

C) Els 3 primers a 25 punts i els 2 últims a 15 punts, guanyant per una diferència d'1 punt

5. De quines maneres un equip pot anotar punt?

A) Quan la pilota toca al terra del camp contrari

B) Quan l'equip contrari no pot tornar la pilota o comet falta

**C) A i B són correctes**

6. Completa la frase: *L'equip que rep la bola, té dret a...*

**A) Fer 3 tocs/passes amb qualsevol part del cos abans de tornar la pilota**

B) Fer 2 tocs/passes amb les mans i els peus abans de tornar la pilota

C) Fer 4 tocs/passes amb qualsevol part del cos abans de tornar la pilota

7. Si l'equip que realitza el servei guanya el punt, què passa?

A) Fa la rotació

**B) Manté el servei**

B) Ha de substituir a un jugador/a

8. Si l'equip que rep el servei guanya el punt, què passa?

A) L'equip contrari torna a realitzar el servei perquè ha perdut el punt

B) Guanya el servei, i els jugadors roten en el sentit contrari de les agulles del rellotge

**C) Guanya el servei, i els jugadors roten en el sentit de les agulles del rellotge**

9. Completa la frase: *La zona de davant de la pista, és la zona...*

**A) D'atac i bloqueig**

B) De recepció del servei i de defensa

C) A i B són incorrectes

10. Completa la frase: *La zona de darrere de la pista, és la zona...*

- A) D'atac i bloqueig
- B) De recepció del servei i de defensa**
- C) A i B són incorrectes

11. Completa la frase: *El col·locador és...*

- A) L'enllaç entre la recepció i l'atac**
- B) Qui rep el servei de l'equip contrari
- C) Qui efectua els remats

12. Quin jugador té el color de la camiseta diferent i quina funció té?

- A) El col·locador i passar la pilota per rematar-la
- B) El central i rebre el servei
- C) El lliure i coordinar la defensa**



GRAELLA CONTROL REPTE 2										
3r ESO C	1a Pregunta					2a Pregunta				
Cognoms, Nom	Nº	Resposta		Insígnia		Nº	Resposta		Insígnia	
		✓	X	✓	X		✓	X	✓	X
1. Alumne "x"										
2. Alumne "x"										
3. Alumne "x"										
4. Alumne "x"										
5. Alumne "x"										
6. Alumne "x"										
7. Alumne "x"										
8. Alumne "x"										
9. Alumne "x"										
10. Alumne "x"										
11. Alumne "x"										
12. Alumne "x"										
13. Alumne "x"										
14. Alumne "x"										
15. Alumne "x"										
16. Alumne "x"										
17. Alumne "x"										
18. Alumne "x"										

• **REPTE 3**

**Preguntes/Solucionari:**

1. A quin any es va crear el voleibol?

A) 1880

B) 1900

**C) 1895**

2. Qui va inventar el voleibol?

A) Doctor Alfred Halstead

**B) William G. Morgan**

C) Gavin Schmitt

3. A quin any el voleibol va arribar a Espanya?

**A) 1920**

B) 1930

C) 1940

4. A Espanya, a quina comunitat autònoma arriba abans el voleibol?

A) Andalusia

**B) Catalunya**

C) Comunitat de Madrid

5. En un partit, s'enfronten dos equips amb...

**A) 6 jugadors/es a pista**

B) 4 jugadors/es a pista

C) 8 jugadors/es a pista

6. En un partit, la jugada continua fins que...

A) La pilota cau dins o fora del terreny de joc

B) Un equip no pot tornar correctament la pilota al contrari

**C) A i B són correctes**

7. Quan l'equip que no saca guanya una jugada, què passa?

A) Guanya un punt i recupera el servei

B) Fa la rotació

**C) A i B són correctes**

8. Quin és l'objectiu del joc, en voleibol?

A) Enviar la pilota per sobre de la xarxa i que toqui el camp contrari

B) Evitar que el contrari tiri la pilota i toqui el teu camp

**C) A i B són correctes**

9. Quants tocs màxims té un equip per passar la pilota al camp contrari?

A) 2 tocs

**B) 3 tocs**

C) 4 tocs

10. Un jugador pot fer dos tocs seguits?

A) Mai

B) Sempre

**C) Només quan és després d'un bloqueig**

11. Amb quin gest tècnic la pilota es posa en joc?

A) Toc de dits

**B) Servei**

C) Toc d'avantbraç

12. La rotació, en quin sentit es fa?

**A) En el sentit de les agulles del rellotge**

B) En el sentit contrari al de les agulles del rellotge

C) És lliure, es pot fer com es vulgui

13. Quina és la tècnica bàsica del voleibol?

A) El toc de dits, el toc d'avantbraç, el servei, el remat i la defensa

B) El toc de dits, el toc d'avantbraç, el servei, el remat i l'atac

**C) El toc de dits, el toc d'avantbraç, el servei, el remat i el bloqueig**

14. El jugador que realitza el servei o saque, en quina zona del camp es troba?

- A) Zona 1                                      B) Zona 2                                      C) Zona 3

15. Els jugadors que estan a la zona 2, 3 i 4 (prop de la xarxa) són...

- A) Davaners                                      B) Defensors                                      C) Lliures

16. Els jugadors que estan a la zona 1, 5 i 6 (lluny de la xarxa) són...

- A) Davaners                                      **B) Defensors**                                      C) Lliures

17. La zona de davant de la pista (prop de la xarxa), és la zona...

- A) D'atac                                      B) De defensa                                      C) De servei

18. La zona de darrere de la pista (lluny de la xarxa), és la zona...

- A) D'atac                                      **B) De defensa**                                      C) De servei

19. El bloqueig es considera com a toc?

- A) Sí                                      **B) No**                                      C) Depenent de la jugada

20. Es pot tocar la pilota amb qualsevol part del cos?

- A) Sí                                      B) No                                      C) Només amb les mans i els peus

21. Que cal aconseguir per guanyar un partit oficial de voleibol?

- A) Guanyar 2 sets de 3 possibles  
**B) Guanyar 3 sets de 5 possibles**  
C) Guanyar 4 sets de 7 possibles

22. Quants punts té cada set?

A) Tots són a 25 punts

B) Els 4 primers són a 20 punts i l'últim a 15 punts

**C) Els 4 primers són a 25 punts i l'últim a 15 punts**

23. Per guanyar un set, s'ha de guanyar per una diferència mínima de...

A) 1 punt

**B) 2 punts**

C) 3 punts

24. Es pot tocar la xarxa amb alguna part del cos?

A) Sí

**B) No**

C) Si és involuntari, es permet

25. Es pot sacar des de qualsevol lloc de la línia de fons?

**A) Sí**

B) No

C) Depèn el què l'àrbitre decideixi

26. Es permet bloquejar o rematar directament el servei del contrari?

A) Sí

**B) No**

C) Depèn de si el partit és oficial o no

27. Si la pilota toca a la xarxa, què passa?

**A) Es continua jugant**

B) S'ha de repetir el servei o jugada

C) És punt per l'equip que no l'ha tocat

28. Està permès tocar la pilota si aquesta surt fora del camp?

**A) Sí**

B) No

C) Només si és el 3r toc de l'equip



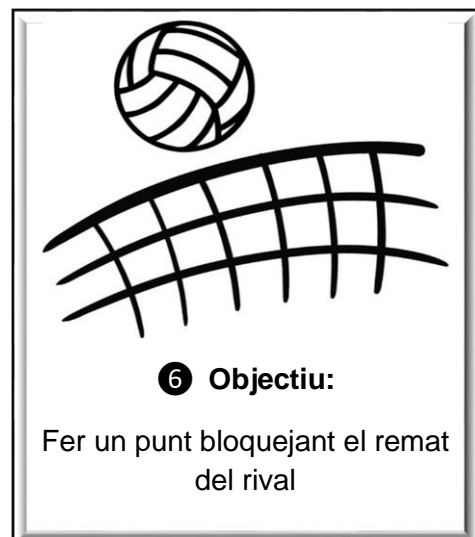
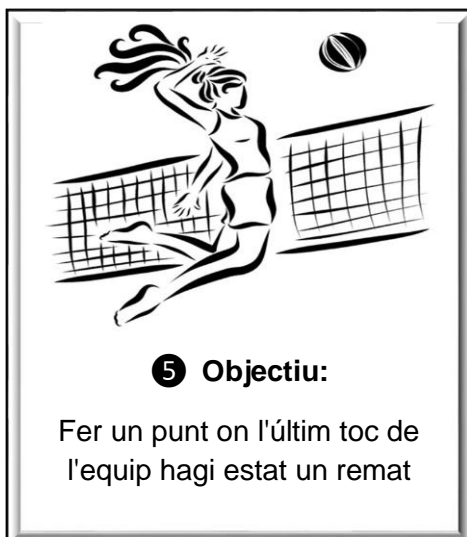
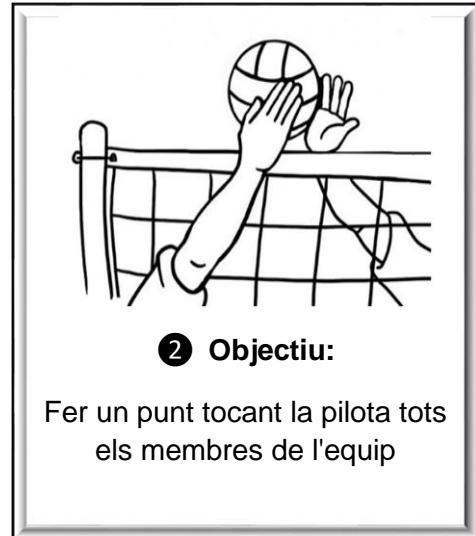


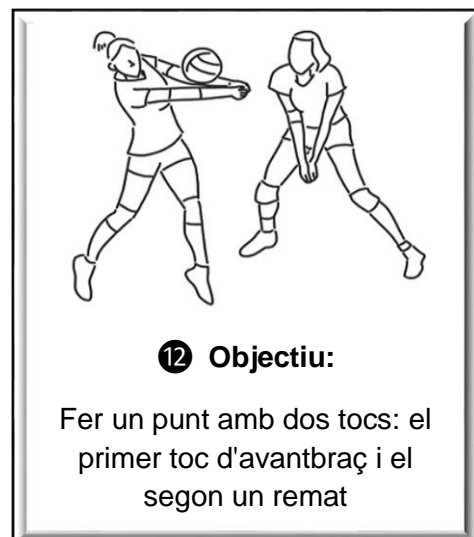
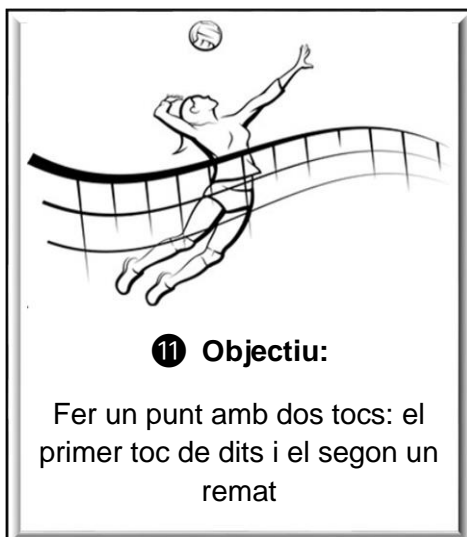
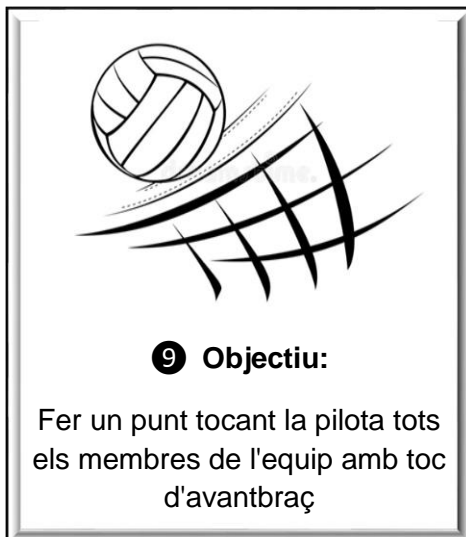
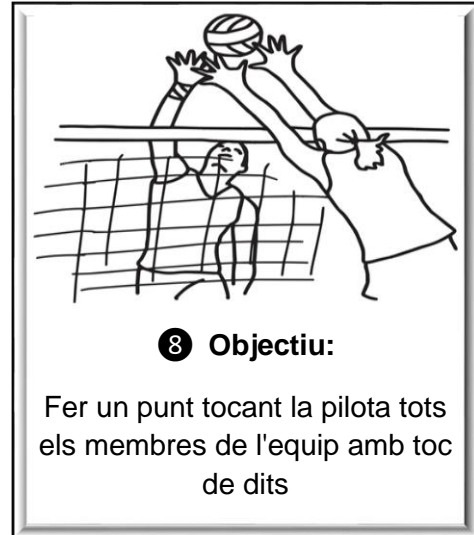
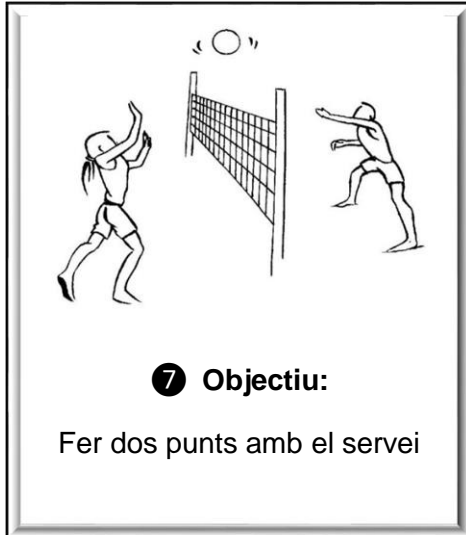
GRAELLA CONTROL REPTE 3															
3r ESO C	1a Pregunta (Ronda 1)				2a Pregunta (Ronda 2)				3a Pregunta (Ronda 3)						
Cognoms, Nom	Nº	Resposta		Insignia		Nº	Resposta		Insignia		Nº	Resposta		Insignia	
		✓	X	✓	X		✓	X	✓	X		✓	X		
1. Alumne "x"															
2. Alumne "x"															
3. Alumne "x"															
4. Alumne "x"															
5. Alumne "x"															
6. Alumne "x"															
7. Alumne "x"															
8. Alumne "x"															
9. Alumne "x"															
10. Alumne "x"															
11. Alumne "x"															
12. Alumne "x"															
13. Alumne "x"															
14. Alumne "x"															
15. Alumne "x"															
16. Alumne "x"															
17. Alumne "x"															
18. Alumne "x"															



• **REPTE 4**


Cartes:





GRAELLA CONTROL REPTE 4										
3r ESO C	1a Carta					2a Carta				
Cognoms, Nom	Nº	Objectiu		Insígnia		Nº	Objectiu		Insígnia	
		✓	X	✓	X		✓	X	✓	X
<b>Equip 1</b>										
Components del grup:										
1.										
2.										
3.										
<b>Equip 2</b>										
Components del grup:										
1.										
2.										
3.										
<b>Equip 3</b>										
Components del grup:										
1.										
2.										
3.										
<b>Equip 4</b>										
Components del grup:										
1.										
2.										
3.										
<b>Equip 5</b>										
Components del grup:										
1.										
2.										
3.										
<b>Equip 6</b>										
Components del grup:										
1.										
2.										
3.										

• **REPTE 5**

<b>ELS JOCS OLÍMPICS</b>				
				
<b>TRIANGULAR VOLEIBOL</b>				
<b>Partits</b>	<b>Resultat</b> Marcador Sets	<b>Selecció Guanyadora</b>		
		<b>Brasil</b>	<b>Itàlia</b>	<b>Espanya</b>
Brasil vs Itàlia				
Itàlia vs Espanya				
Espanya vs Brasil				
<b>Medalles</b>				
  	Or			
	Plata			
	Bronze			
<b>Seleccions</b>				
<b>Brasil</b>	<b>Itàlia</b>	<b>Espanya</b>		
Components de l'equip:	Components de l'equip:	Components de l'equip:		
1.	1.	1.		
2.	2.	2.		
3.	3.	3.		
4.	4.	4.		
5.	5.	5.		
6.	6.	6.		

<b>GRAELLA CONTROL REPTE 5</b>					
<b>3r ESO C</b>		<b>ELS JOCS OLÍMPICS: Triangular Voleibol</b>			
<b>Cognoms, Nom</b>	<b>Nº</b>	<b>Indicadors</b>		<b>Insígnia</b>	
		✓	X	✓	X
Components de l'equip:		<b>Selecció de Brasil</b>			
1.	1				
2.	2				
3.	3				
4.	4				
5.	4				
6.	5				
Components de l'equip:		<b>Selecció d'Itàlia</b>			
1.	1				
2.	2				
3.	3				
4.	4				
5.	4				
6.	5				
Components de l'equip:		<b>Selecció d'Espanya</b>			
1.	1				
2.	2				
3.	3				
4.	4				
5.	4				
6.	5				
<b>Nº</b>	<b>Indicadors:</b>				
1	L'equip realitza correctament els gestos tècnics del voleibol (toc de dits, toc d'avantbraç, servei baix, remat i bloqueig)				
2	Tots els membres de l'equip respecten als propis companys/es i als adversaris (diàleg, no insults, resolució de conflictes a partir de la mediació, etc.)				
3	Els membres de l'equip tenen una actitud d'autocontrol i accepten el resultat obtingut (gestió de la derrota, control de les emocions, control de comportaments negatius o perjudicials per a l'equip, etc.)				
4	Hi ha una bona comunicació entre tots els membres de l'equip (consells, indicacions, avisos, vocabulari clar, respectuós i específic de l'esport)				
5	L'equip aplica correctament la reglamentació general de l'esport (rotació, puntuació, nº de tocs, faltes, etc.)				

• FULL INSÍGNIES

Nom i cognoms:



Puntuació:



+0,3

+0,2

+0,1



+0,1



+0,1



+0,1



+0,1

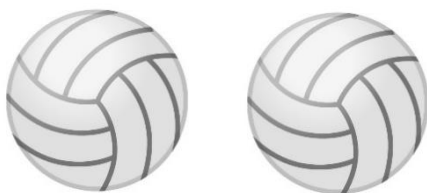


+0,1

REPTE 1

REPTE 2

REPTE 3



+0,1

+0,1

REPTE 4



+0,1



+0,1



+0,1




+0,1



+0,1

REPTE 5

## 10.3. “Cuestionario de Motivación en Educación Física” (CMEF)



### Qüestionari de Motivació en Educació Física

Indica fins a quin punt les següents frases es corresponen a allò que sents, valorant-les a partir de l'escala sobre si hi estàs totalment en desacord (1) fins a totalment d'acord (5).

Jo participo a les classes d'Educació Física...

1. Perquè l'Educació Física és divertida \*

1      2      3      4      5

2. Perquè puc aprendre habilitats que podria fer servir en altres àrees de la meua vida \*

1      2      3      4      5

3. Perquè és el que he de fer per sentir-me bé \*

1      2      3      4      5

4. Perquè està ben vist pel professor i els companys \*

1      2      3      4      5

5. Però no comprenc per què hem de tenir Educació Física \*

1      2      3      4      5

6. Perquè aquesta assignatura em resulta agradable i interessant \*

1      2      3      4      5

7. Perquè valoro els beneficis que pot tenir aquesta assignatura per desenvolupar-me com a persona \*

1      2      3      4      5

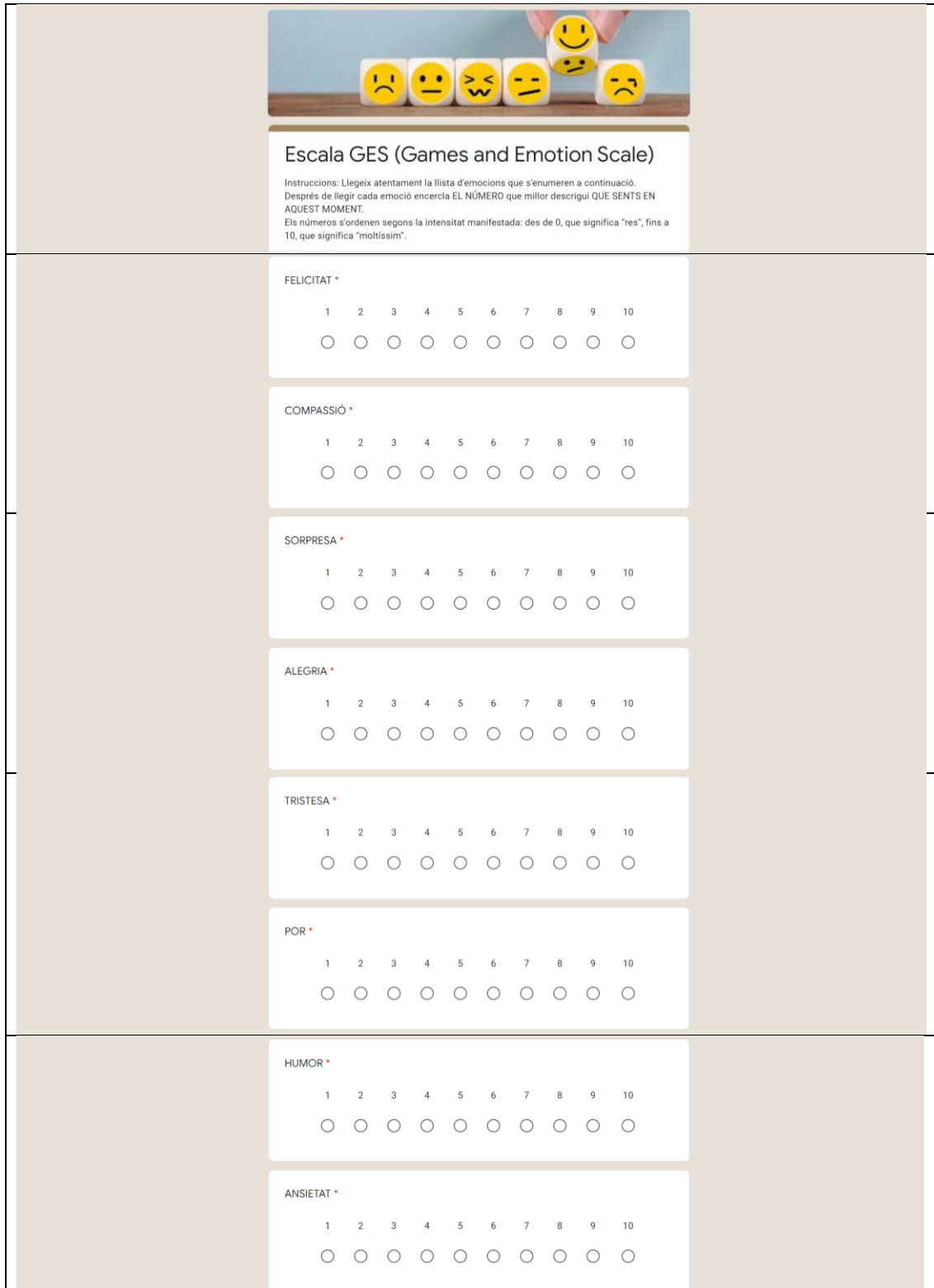
8. Perquè em sento malament si no participo en les activitats \*

1      2      3      4      5

	<p>9. Perquè vull que el professor/a pensi que sóc un/a bon/a estudiant *</p> <p>1      2      3      4      5</p> <p><input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/></p>	
	<p>10. Però realment sento que estic perdent el meu temps amb aquesta assignatura *</p> <p>1      2      3      4      5</p> <p><input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/></p>	
	<p>11. Perquè m'ho passo bé realitzant les activitats *</p> <p>1      2      3      4      5</p> <p><input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/></p>	
	<p>12. Perquè, per mi, és una de les millors maneres d'aconseguir capacitats útils per al meu futur *</p> <p>1      2      3      4      5</p> <p><input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/></p>	
	<p>13. Perquè ho veig necessari per sentir-me bé amb mi mateix *</p> <p>1      2      3      4      5</p> <p><input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/></p>	
	<p>14. Perquè vull que els meus companys/es valorin el que faig *</p> <p>1      2      3      4      5</p> <p><input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/></p>	
	<p>15. No ho sé; tinc la impressió que és inútil continuar assistint a classe *</p> <p>1      2      3      4      5</p> <p><input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/></p>	
	<p>16. Per la satisfacció que sento en practicar *</p> <p>1      2      3      4      5</p> <p><input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/></p>	
	<p>17. Perquè aquesta assignatura m'aporta coneixements i habilitats que considero importants *</p> <p>1      2      3      4      5</p> <p><input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/></p>	
	<p>18. Perquè em sento malament amb mi mateix si falto a classe *</p> <p>1      2      3      4      5</p> <p><input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/></p>	
	<p>19. Per demostrar al professor/a i companys/es el meu interès per l'assignatura *</p> <p>1      2      3      4      5</p> <p><input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/></p>	
	<p>20. No ho sé clarament; perquè no m'agrada res *</p> <p>1      2      3      4      5</p> <p><input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/></p>	



## 10.4. Escala GES



**Escala GES (Games and Emotion Scale)**

Instruccions: Llegeix atentament la llista d'emocions que s'enumeren a continuació. Després de llegir cada emoció encercla EL NÚMERO que millor descriu QUE SENTIS EN AQUEST MOMENT. Els números s'ordenen segons la intensitat manifestada: des de 0, que significa "res", fins a 10, que significa "moltíssim".

**FELICITAT \***

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**COMPASSIÓ \***

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**SORPRESA \***

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**ALEGRIA \***

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**TRISTESA \***

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**POR \***

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**HUMOR \***

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**ANSIETAT \***

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

	<p><b>AMOR*</b></p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>	
	<p><b>IRA*</b></p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>	
	<p><b>REBUIG*</b></p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>	
	<p><b>VERGONYA*</b></p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>	
	<p><b>ESPERANÇA*</b></p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>	