



L'Educació Física i l'Esport com a Context per a l'Ensenyament de Competències per la Vida dels Adolescents

Director:

Jaume Cruz Feliu.

- Catedràtic de Psicologia de l'Esport. Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació de la UAB.

Col·laboradors:

Miquel Torregrosa i Álvarez.

- Professor Lector del Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació de la UAB. Doctor en Psicologia i Màster en Psicologia de l'Esport.

Mercè Boixadós i Anglès.

- Professora del Departament de Psicobiologia i Metodologia en Ciències de la Salut de la UAB. Doctora en Psicologia i Màster en Psicologia de l'Esport. Actualment professora de la UOC.

Lourdes Valiente i Barros.

- Professora del Departament de Psicologia de l'Educació de la UAB. Doctora en Psicologia i Màster en Psicologia de l'Esport. Actualment professora de la UOC.

Cesca Riera i Tort.

- Màster en Psicologia de l'Esport

Catarina Dinis Pereira de Sousa.

- Màster en Psicologia de l'Esport

David Vilches Centelles.

- Màster en Psicologia de l'Esport

1.	Introducció	3
1.1.	Objectius.....	4
2.	Elaboració de materials didàctics.....	5
2.1.	Presentació del material elaborat en un CD als usuaris: Estudi pilot.....	6
2.1.1.	Objectius de l'estudi pilot:	7
2.1.2.	Material.....	7
2.1.3.	Participants.....	7
2.1.4.	Procediment.....	8
3.	Avaluació del material: Punts forts i punts febles	9
3.1.	Punts forts.....	9
3.1.1.	Generals	9
3.1.2.	Específics	9
3.2.	Punts febles	10
3.2.1.	Generals	10
3.2.2.	Específics	10
4.	Propostes de Futur.....	12
4.1.	Aspectes a millorar	12
4.1.1.	A nivell formal	12
4.1.2.	A nivell de contingut:.....	12
4.2.	Futurs destinataris.	12
5.	Referències:.....	14
6.	Annex 1:	16

1. Introducció

L'esport juga un paper important en el procés de socialització dels joves. En aquest sentit, l'esport de nois i noies en edat escolar no sols serveix per millorar la seva condició física i l'aprenentatge de destreses tècniques i estratègies tàctiques, sinó que també contribueix a la transmissió de valors, actituds i comportaments que poden facilitar o dificultar el desenvolupament moral dels joves.

El Grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport (GEPE) de la UAB ha vingut desenvolupant durant l'última dècada una línia de recerca sobre el fairplay i l'esportivitat en diferents esports i edats (Cruz, 2004; Cruz, Boixadós, Torregrosa y Mimblero 1996; Cruz, Boixadós, Valiente y Torregrosa 2001). En alguns treballs s'han avaluat conceptes psicològics com els comportaments, les actituds, els valors i les emocions relacionats amb el joc net. Els mètodes emprats en cadascuna de les investigacions han estat determinats per l'objectiu de cada estudi (Cruz, 2001). Així, per exemple, per avaluar comportaments relacionats amb el fairplay en partits de futbol s'han utilitzats les tècniques d'observació i s'ha dissenyat l'*Instrument d'Observació del Fairplay en Futbol (IOFF)* (Torregrosa, Mimblero, Boixadós y Cruz, 1996). Per avaluar els valors de diferents grups participants en l'esport, les actituds respecte al fairplay i l'esportivitat i les emocions s'han utilitzat qüestionaris (Boixadós y Cruz, 1995a,b; 1999; Cruz, Boixadós, Valiente y Capdevila, 1995; Torregrosa y Lee, 2000). Aquests estudis han estat possibles gràcies a la col·laboració establerta entre la UAB i diferents organismes públics com el *Consejo Superior de Deportes (CSD)* i privats com la *Liga de Fútbol Profesional (LFP)*.

A més dels valors i les actituds hi ha altres variables psicològiques relacionades amb el fairplay i l'esportivitat com són el clima motivacional i els objectius d'assoliment. En un estudi recent del GEPE amb futbolistes joves s'ha comprovat que un clima motivacional orientat a la tasca implica una actitud més favorable a la diversió que un clima motivacional orientat al resultat de la competició (Boixadós, Cruz, Torregrosa y Valiente, 2004).

L'objectiu del projecte **Valors, actituds i comportaments en l'esport: un programa de formació** va ser l'aplicació pràctica dels coneixements teòrics i empírics acumulats en els darrers anys a fi i efecte de dissenyar un programa d'intervenció pels adults implicats en la pràctica físicoesportiva per a joves, dintre del projecte global d'educació emocional que du a terme el **Grup de Desenvolupament Personal i Educació de la UAB**. D'aquesta manera el GEPE pretén:

- a) generar productes educatius pràctics per a ser utilitzats en l'àmbit de l'esport i de l'educació física;
- b) retornar en forma de producte aplicable la informació que els mateixos esportistes i altres col·lectius implicats en l'esport ens han proporcionat en els diferents projectes d'investigació realitzats en els últims anys.

1.1. Objectius

- Elaborar un programa de formació adreçat als adults implicats en la pràctica esportiva dels joves.
- Afavorir un clima motivacional orientat a la tasca en la pràctica fisicoesportiva.
- Promoure la transmissió de valors, actituds i comportaments d'esportivitat mitjançant la pràctica fisicoesportiva.

En funció d'aquests objectius s'han realitzat les següents activitats, que es descriuran resumidament en aquest informe:

- Elaboració de materials didàctics
- Presentació del material elaborat en un CD als usuaris
- Avaluació del programa de formació

2. Elaboració de materials didàctics.

El Grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport (GEPE) de la Universitat Autònoma de Barcelona ha elaborat un material d'assessorament psicològic amb el títol: "L'Educació Física i l'Esport com a context per a l'ensenyament de competències per la vida dels adolescents".

Aquest material pretén assessorar professionals de l'Educació Física i l'Entrenament interessats en una educació integral de l'adolescent, a través de les seves classes d'educació física o entrenaments esportius. Per tant, els destinataris del programa són professors d'educació física de secundària i tècnics esportius.

El contingut del material s'estructura en 4 mòduls:

Els materials del CD s'han dividit en 4 mòduls de continguts que hem anomenat:

- Objectius de l'Educació Física i l'Esport en edat escolar

En aquest primer apartat fem referència a la importància dels diferents objectius de l'educació física i l'esport que no atenen només a l'aprenentatge de tècniques o tàctiques de cada esport. L'esport en edat escolar ha de tenir altres objectius com són físics, psicològics i socials. En els objectius físics s'inclouen les destreses motrius així com les conductes que proporcionen hàbits de vida saludable. Per objectius psicològics entenem d'una banda, els objectius de grup com poden ser la cooperació i el respecte per les normes i, d'altra banda, els objectius personals com la autoconfiança i la capacitat de liderat. L'esport és un medi on els joves poden passar-ho bé amb els seus amics, així engloben també objectius socials.

- Programa d'establiment d'objectius

Una gran majoria de la gent considera que el fet de plantejar-se objectius tant físics, com psicològics, com esportius o socials, és de gran importància. I per aconseguir aquests objectius no n'hi ha prou amb considerar-ho important i plantejar-los sinó que ens cal dissenyar un programa que ens permeti realitzar-los. Aquest programa és el que es coneix com a **establiment d'objectius**. Per què aquest establiment d'objectius sigui eficaç necessitem una sèrie de principis bàsics a tenir en compte (com ara especificar els objectius o bé tenir en compte objectius a curt i llarg termini), així com la realització del disseny del programa a seguir.

- Estils de comunicació positiu i clima motivacional de la classe

Per aconseguir que una classe o una experiència esportiva sigui més o menys satisfactòria, serà rellevant la motivació dels alumnes o aprenents a assistir-hi i realitzar-la. El clima motivacional, doncs, no és res més que "l'ambient" que aconseguim crear en la classe. Assolir un clima motivacional positiu dels joves és un dels reptes més interessants pels professionals de l'educació. Així, podem afirmar que els alumnes amb uns patrons motivacionals orientats a la tasca o a la millora de destreses gaudeixen molt més de l'aprenentatge.

- Transferència de competències esportives a competències de la vida.

Pel que fa aquest últim apartat, que menciona la transferència d'habilitats esportives a habilitats de la vida, s'evidencia el paper dels professors d'educació física en ensenyar competències que poden tan ser comportamentals (per exemple aprendre a comunicar amb els companys), cognitives (per exemple prendre decisions) o físiques (per exemple, llançar una pilota a la cistella). Com que per definició competències de vida es refereixen a "les competències que ens permeten tenir èxit en el medi ambient en el que vivim", aprendre a comunicar amb els companys durant una activitat esportiva pot ser important per més tard saber-ho comunicar en un àmbit social i/o professional. En aquesta línia s'han desenvolupat programes per promoure les competències personals i socials utilitzant l'entorn esportiu i escolar. Els joves aprenen a escollir un estil de vida saludable, a definir objectius i com els poden assolir en qualsevol àmbit de la seva vida, evitant les conductes no saludables i perjudicials a l'assoliment de l'èxit.

Aquest material (Veure Annex 1) s'ha presentat en format de CD, per considerar que era la forma més adequada per arribar a professors d'educació física i tècnics esportius, sense obligar-los a assistir a varies sessions presencials en un lloc i hora determinats.

2.1. Presentació del material elaborat en un CD als usuaris:

Estudi pilot

Prèviament a la distribució d'aquest material, s'ha volgut revisar i obtenir l'opinió d'una mostra de persones relacionades laboralment amb el món de l'adolescent dins de

l'àmbit esportiu. La valoració d'aquest material feta per diferents persones, ha permès revisar varis aspectes com són el suport en què es presenta, la facilitat de l'ús i la manipulació del mateix, els seus objectius, els professionals als que va destinat, etc. en definitiva, els seus punts forts i dèbils. Aquesta valoració, feta en l'estudi pilot, permetrà modificar alguns aspectes del material d'assessorament psicològic de la manera més útil possible i d'acord amb els seus objectius.

2.1.1. Objectius de l'estudi pilot:

- Avaluar els materials tant a nivell de continguts com de presentació
- Obtenir opinions de professionals amb diverses especialitzacions.

2.1.2. Material

Guia d'assessorament en format CD amb el títol "L'Educació Física i l'Esport com a context per a l'ensenyament de competències per la vida dels adolescents".

2.1.3. Participants

La mostra de professionals participants en l'estudi pilot ha estat composta per 5 persones d'edats compreses entre els 28 i 41 anys, dels quals hi ha dues noies i tres nois, amb les següents titulacions:

- 1 Llicenciat en Educació Física
- 1 Mestre Educació Física
- 1 Psicòleg
- 1 Pedagog
- 1 entrenador d'esports col·lectius.

Tots ells fa un mínim de 6 anys que van acabar els seus estudis i tenen un mínim de 6 anys d'experiència i contacte amb adolescents.

D'aquests 5 subjectes, 4 treballen en una escola o institut, 2 a primària i 2 a secundària.

Per altra banda 4 dels participants són entrenadors d'algun esport extraescolar.

Per tant, la mostra seleccionada ha estat triada en funció del seu contacte quotidià amb els adolescents en la seva tasca professional i/o d'entrenadors d'esport en edat

escolar cosa que els fa especialment adients per valorar la utilitat del programa de formació de competències de vida per adolescents a través de l'esport.

Amb l'elecció d'aquesta mostra s'ha volgut obtenir l'opinió de cinc persones diferents en quan a estudis realitzats i lloc de treball, però amb la particularitat que tots ells presenten el perfil de professional de l'Educació Física i l'Entrenament al qual vol anar destinat el material que es revisa.

Per altra banda són cinc subjectes en actiu que manifesten interès per l'assessorament en matèria psicològica, i especialment sensibilitzats en l'educació de competències en la vida dels adolescents.

2.1.4. Procediment

Una vegada decidida la mostra i fet el primer contacte amb cada un dels participants, s'ha utilitzat el següent procediment.

S'ha mantingut una trobada a nivell particular amb cada un d'ells on s'ha explicat el marc de treball i els seus objectius, s'ha presentat i lliurat el material, i s'ha establert la forma i la periodicitat dels contactes.

Durant la revisió del material, s'ha establert un mínim de dos contactes amb cada un dels professionals. Durant les sessions d'assessorament s'oferia ajuda i col·laboració si la necessitaven i es valorava la situació de la revisió.

Finalment, s'ha establert un últim contacte per tal de recollir les conclusions.

3. Avaluació del material: Punts forts i punts febles

Després d'haver dut a terme aquesta primera revisió, les opinions dels subjectes de la mostra són les següents:

3.1. Punts forts

3.1.1. Generals

- la presentació en un format de CD és àgil i permet entrar fàcilment en el contingut del material.
- és un material amb continguts teòrics molt interessants i novedosos en el seu plantejament. Desperta la curiositat i la reflexió sobre els temes proposats.
- la forma de plantejar els temes pot ser molt útil per a entrenadors esportius i pot ser aplicable a altres àrees d'activitat dels adolescents.
- degut a les situacions a les que massa sovint s'enfronten, cada vegada hi ha més entrenadors plantejant-se l'activitat esportiva amb alguns continguts més que els exclusivament esportius. Per als entrenadors sensibilitzats amb temes de comportament, actituds, valors, socialització, educació i altres, aquest és un molt bon material a treballar.

3.1.2. Específics

- són molt útils les reflexions presentades en cada mòdul. Permeten aterrar a la realitat de cada ú, des de la teoria del material.
- per a tres dels subjectes, el plantejament dels calendari és molt correcte ja que permet anar treballant el material a l'hora que es pot dur a la pràctica alguns dels plantejament.
- el mòdul 1 fa reflexionar sobre el plantejament d'objectius psicològics i socials, aspectes no gaire comuns en l'àmbit esportiu.
- el mòdul 3, com actuar davant les conductes disruptives és un dels principals problemes en que es troben els educadors en general. Els 11 punts permeten el

plantejament d'actuacions reals, però en molts casos difícils (ex: com s'aconsegueix un equilibri entre la llibertat i l'estructuració?, com es fa perquè les recompenses reforcin la unitat del grup?).

3.2. Punts febles

3.2.1. Generals

- alguns dels participants demanen que els exercicis cal que siguin més variats, més engrescadors i atractius, i més propers a la realitat.
- tot i que els primers mòduls són assequibles per a professors i entrenadors que no hagin aprofundit en temes de psicologia, a mida que t'endinses en el material, algun entrenador ha assenyalat que es més complicat entendre alguns conceptes psicològics utilitzats.
- per a tots els participants, el tema del mòdul 3 és el més difícil d'abordar, ja que és tractat de forma col·lectiva implicant a tota la classe. Aquest tema queda molt ampli a nivell de continguts.
- La totalitat d'hores que normalment es tenen per a les classes d'Educació Física o d'Entrenament no dona per a treballar tots els temes que es plantegen en aquest material.
- Algun dels participants assenyala que es podria polir el contingut del CD per tal que la navegació sigui més intuïtiva i ràpida.

3.2.2. Específics

- falta establir els nexes (links) necessaris entre la part teòrica i els exercicis de cada mòdul.
- en la presentació es parla de la necessitat que abans d'iniciar la lectura de cada mòdul es faci ús de la guia d'estudi. Algun dels participants suggereix que s'hauria de detallar més aquesta guia ja que facilitaria la comprensió del guió del material i la forma d'utilitzar-lo.
- dos dels participants han assenyalat, que el plantejament del calendari és massa extens. Plantegen que dues setmanes per a cada mòdul, tot i que pot permetre la reflexió, en la majoria dels casos es cau en l'oblit del tema i en la superficialitat.

- en el mòdul 2, en la descripció dels 10 punts dels principis bàsics de l'establiment d'objectius, els exemples a cada punt podrien ajudar a cada mestre o entrenador a establir els seus objectius.
- quan es plantegen les àrees TARGET, el contingut es fa difícil de captar. Supera una mica a qui no ha treballat temes de psicologia de l'esport.

4. Propostes de Futur

A tall de síntesi dels resultats d'aquesta prova pilot del material interactiu per que l'Educació Física i l'Esport es potenciïn com a Context per a l'Ensenyament de Competències per la Vida dels Adolescents s'ofereix un resum dels aspectes a millorar per tal de plantejar-se una difusió i utilització generalitzada dels materials.

4.1. Aspectes a millorar

4.1.1. A nivell formal

- Cal augmentar els nexes interiors dels materials tant entre els continguts teòrics com entre els continguts teòrics i els exercicis pràctics de cada mòdul.
- S'hauria de valorar la possibilitat d'utilitzar la via web i un entorn bimodal de treball (virtual i presencial) per tal de facilitar l'accés al material dels professionals.

4.1.2. A nivell de contingut:

- Caldria augmentar i millorar els exemples d'alguns mòduls sobretot aquells vinculats a les àrees TARGET i altres conceptes psicològics que els entrenadors i/o mestres no han treballat en profunditat prèviament.
- S'hauria de completar els mòduls actuals amb algun programa que utilitzi l'esport com a medi d'ensenyament de competències de la vida a estudiants de secundària que practiquen esport, en la línia dels treballs de Dias, Cruz y Danish (2000) y Danish, Nellen y Owens (1996).

4.2. Futurs destinataris.

- Aquest material es pot penjar a internet per tal que sigui assequible per tothom qui vulgui utilitzar-lo: Professors d'educació física de secundària, tècnics esportius i entrenadors de joves en edat escolar. Per aquest tema

s'hauria de concretar com es realitza el seguiment dels exercicis que es demanen.

- És un material útil per a totes les Federacions que realitzen cursos per a tècnics esportius. Per altra banda, si es fes arribar a les Federacions ho podrien distribuir als Clubs per tal que les entitats poguessin començar a plantejar-se la necessitat i utilitat d'introduir aquests conceptes en el seu treball diari i directe amb els adolescents.
- La seva distribució als Consells Esportius Escolars podria ajudar a que aquests ho treballessin amb les seves Entitats Esportives o Escoles. Es podria plantejar un treball més general, del tipus campanya, destinada a que els entrenadors introdueixin en els seus plantejaments, conceptes dels que es tracten en aquest material.

5. Referències:

- Boixadós, M. y Cruz, J. (1995a). Construction of a fairplay attitude scale in soccer. En R. Vanfraechem-Raway y Y. Vanden Auweele (Eds.), *Proceedings IXth European Congress on Sport Psychology*, vol. I (pp 4-11). Bruselas: FEPSAC.
- Boixadós, M. y Cruz, J. (1995b). Evaluación del fairplay en futbolistas jóvenes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 2 (3), 13-22.
- Boixadós, M. y Cruz, J. (1999). Intervención conductual en entrenadores de futbolistas alevines. En F. Guillén (Ed.), *La Psicología del Deporte en España al final del milenio* (pp. 423-431). Las Palmas de Gran Canaria: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M., & Valiente, L. (2004). Relationship among motivational climate, satisfaction, perceived ability and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16/4.
- Cruz, J. (2001). Técnicas de evaluación en el estudio de valores, actitudes y conductas relacionadas con el fair play y la deportividad. En F. Del Villar y J.P. Fuentes (Eds.) *Nuevas perspectivas de investigación en las ciencias del deporte*. (pp.141-155). Cáceres: Servei de Publicacions de la Universitat.
- Cruz, J. (2004). ¿Es educativo el deporte para jóvenes en edad escolar? En J. Campos y V. Carratalà (Coor.), *Las ciencias de la actividad física y el deporte y el marco de convergencia europea*. III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte (pp.69-90). Valencia: Universitat.
- Cruz, J., Boixadós, M. Valiente, L. y Capdevila, L. (1995). Prevalent values in young spanish soccer players. *International Review for Sociology of Sport*, 30, 353-373.
- Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M. y Mimbrero, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo?: papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 111-132.
- Cruz, J., Boixadós, M., Valiente, L. y Torregrosa, M. (2001). ¿Se pierde el fairplay y la deportividad en el deporte en edad escolar?. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 64, 6-16.
- Danish, S.J., Nellen, V.C., & Owens, S.S. (1996). Teaching life skills trough sport: community-based programs for adolscents. En J.L. Van Raalte y B. Brewer (Eds.). *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 205-225). Washington, Dc: American Psychological Association.
- Dias, C., Cruz, J.F. y Danish, S. (2000). El deporte como contexto para el aprendizaje y la enseñanza de competencias personales. Programas de intervención para niños y adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 1-2, 107-122.

- Torregrosa, M. y Lee, M. (2000). El estudio de los valores en psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 1-2, 71-83.
- Torregrosa, M., Mimbrero, J., Boixadós, M. y Cruz, J. (1996). Comportamientos relacionados con el Fairplay en futbolistas de iniciación y profesionales. En R. Sanchez (Comp.) *La Actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996)*. *Investigación Social y Deporte* nº 3 (pp.87-95). Pamplona: AIESAD.

6. ANNEX 1

TRANFERÈNCIA DE LES HABILITATS I COMPETÈNCIES ESPORTIVES

A LES HABILITATS I COMPETÈNCIES DE LA VIDA

**Lourdes Valiente (UOC), Mercè Boixadós (UOC), Miquel Torregrosa
(UAB) i Jaume Cruz (UAB)**

Objectius de l'educació física i de l'esport en edat escolar¹

Els joves es socialitzen, en part, a través de les seves experiències esportives, perquè a més d'aprendre destreses tècniques i de millorar la forma física, l'esport en edat escolar pot ésser un terreny adequat per fomentar el desenvolupament moral positiu dels joves en totes les seves dimensions (comportaments, actituds i valors). Per aquest motiu, és molt important l'ambient educatiu i social que envolta al jove durant l'aprenentatge de destreses esportives, atès que l'actuació dels agents de socialització (mestres, pares i mares, entrenadors...) afecta a la qualitat de l'experiència esportiva dels joves.

Les persones implicades en l'ensenyament-aprenentatge de les habilitats físiques i esportives en nens i joves, haurien de vetllar per l'assoliment de quatre tipus diferents d'objectius:

Físics / Tècnics i tàctics/ Psicològics / Socials

Abans de continuar amb la lectura d'aquests materials, realitza l'exercici que et proposem.

¹ D:\Cesca\Materials\cos.htm

Físics: Els objectius físics han de permetre als nois i noies millorar la forma i la condició física per mitjà de l'exercici físic i la pràctica esportiva. Els objectius físics permetran desenvolupar i millorar les habilitats motrius en general, i proporcionar unes actituds i uns hàbits que afavoreixin un estil de vida actiu i saludable al llarg de tot el cicle vital.

Esportius (tècnics i tàctics): Aquests objectius han de permetre als nois i noies aprendre, millorar i perfeccionar les destreses tècniques i les habilitats tàctiques i estratègiques que són pròpies de cada esport.

Psicològics: Els objectius psicològics han de permetre als nois i noies aprendre a cooperar amb els seus companys i a competir amb esportivitat, aprendre a respectar els altres i les seves opinions, així com a respectar les normes. Els objectius psicològics també han de comportar què els nois i noies desenvolupin la confiança en si mateixos i habilitats de lideratge per acceptar nous reptes i per saber trobar solucions davant conflictes o dilemes en el l'esport, en l'escola i en altres àmbits de la seva vida.

Socials: Finalment, els objectius socials han de permetre, als nois i noies, propiciar les ocasions de trobar-se amb els amics i fer noves amistats en l'entorn esportiu. Els objectius socials han de facilitar el treball en equip, cooperar i compartir, establir objectius, enfrontar-se a nous reptes i superar obstacles.

Abans de continuar amb la lectura d'aquests materials, realitza l'exercici que et proposem.

Per acabar amb els objectius, cal destacar i tenir present alguns aspectes de la importància de plantejar-se objectius educatius en la formació i educació física dels joves:

Molts d'aquests guanys personals els seran útils, als nois i noies, no solament en l'àmbit esportiu i escolar, sinó en qualsevol aspecte de la vida i al llarg de tot el cicle vital

Aquests objectius es poden aconseguir quan els tres elements principals i implicats en l'educació, és a dir, els pares i mares, els mestres i els propis nois i noies, comparteixin una mateixa filosofia: l'èxit consisteix en esforçar-se al màxim i saber valorar aquest esforç per sobre dels resultats

Programa d'establiment d'objectius²

Segur que tots vosaltres considereu molt important plantejar-se objectius, tant físics, com esportius, com psicològics i socials. Però per assolir els objectius no n'hi ha prou en considerar-los importants, ni en plantejar-los, sinó que el que ens cal és dissenyar un programa que ens permeti fer-los realitat. Aquest programa és el que es coneix per **establiment d'objectius**.

En aquest programa de formació s'explicaran:

1. Els principis bàsics de l'establiment d'objectius
2. El disseny d'un programa d'establiment d'objectius

Els principis bàsics de l'establiment d'objectius són 10:

² D:\Cesca\Materials\cos2.htm

7. 1. Establir objectius específics
2. Establir objectius desafiants però realistes
3. Establir objectius a curt i llarg termini
4. Establir objectius de rendiment, no de resultats
5. Anotar els objectius per escrit
6. Desenvolupar estratègies d'assoliment d'objectius
7. Tenir en compte les característiques personals dels alumnes
8. Afavorir el compromís amb objectius individuals
9. Proporcionar recolzament als objectius assolits
10. Proporcionar l'avaluació continuada dels objectius

Objectius específics

Els objectius específics afecten al canvi de conducta de manera més eficaç que els objectius generals. Per a què els objectius siguin eficaços, és a dir s'assoleixin, cal que siguin específics. Els objectius establerts en termes específics seran mesurables i conductuals.

Objectius desafiants però realistes

Els objectius eficaços han de ser suficientment difícils com per a crear un repte a l'alumne que els ha d'assolir, però a la vegada també suficientment realistes com per a què l'alumne els pugui aconseguir.

Els objectius no tenen massa valor si no es necessita cap esforç per assolir-los, si són massa fàcils l'únic que aconseguim és que l'alumnat perdi l'interès i la motivació per aconseguir-los. Però també, si són massa difícils el que provocarem és frustració, desconfiança i com a conseqüència una disminució en el rendiment de l'alumnat.

El secret és trobar el punt d'equilibri entre que siguin objectius desafiants per als nois i noies, però a la vegada possibles de ser assolits. I això, evidentment, no és fàcil pel mestre!! Davant el dubte és aconsellable que marqueu objectius més aviat fàcils que difícils, i a mesura que l'alumnat els aconsegueixi aneu plantejant objectius que suposin un major desafiament per l'alumnat.

Objectius a curt i a llarg termini

La vostra experiència com a mestres us haurà ensenyat que els aprenentatges no s'adquireixen de la nit al dia. Normalment, l'aprenentatge de qualsevol habilitat necessita temps, treball i moltes vegades d'altres aprenentatges. És per això el que és important és plantejar-se objectius tant a llarg com a curt termini. Els objectius a curt termini i de manera encadenada ens permetran assolir els objectius a llarg termini.

Objectius de rendiment

És molt difícil no pensar i no plantejar-se objectius de resultats. La majoria dels esportistes pensen en guanyar, en aconseguir una medalla, en quedar els primers. En l'ensenyament també moltes vegades s'avalua a partir

d'un examen i no es té en compte la progressió de l'aprenentatge. Cal tenir present que assolir o no objectius de resultats moltes vegades no depèn d'un mateix, sinó que pot dependre de l'execució dels altres. També, centrar-se només en objectius de resultats provoca molta més ansietat a qui els ha d'assolir en el moment que ho ha de demostrar. En canvi, els objectius de rendiment basats en l'aprenentatge, permeten controlar l'evolució i progrés d'un alumne amb ell mateix i valorar l'esforç. Els nois i noies que treballen envers objectius de rendiment adequats al seu nivell se senten més motivats a esforçar-se per aconseguir-los.

Abans de seguir amb els principis bàsics de l'establiment d'objectius et recomanem que facis l'exercici que et proposem.

Anotar els objectius per escrit

És molt recomanable que els objectius estiguin escrits i a l'abast de les persones que els han d'assolir. Existeixen diferents maneres de registrar i apuntar els objectius. Es pot fer que els alumnes simplement escriguin els seus objectius en unes targetes i aquestes targetes les tinguin en un lloc visible, en el tauló de l'aula, de la sala on es fa educació física, en un tauló de la seva habitació, en l'agenda que cada dia utilitzen, etc. D'aquesta manera, ells mateixos, podran anar observant els seus progressos envers a l'objectiu plantejat.

Desenvolupar estratègies d'assoliment d'objectius

Plantejar-se objectius sense plantejar-se les estratègies a seguir per tal d'aconseguir-los, és el mateix que anar conduint per una ciutat desconeguda sense un planell, és a dir, és estar totalment perdut en el camí per assolir uns aprenentatges. Les estratègies han de ser específiques i indicar el grau i la freqüència en què han de ser executades les tasques.

Tenir en compte les característiques personals dels alumnes

Quan es plantegen els objectius cal tenir especialment en compte les característiques personals de cada noi i noia. Les seves motivacions, les seves aptituds físiques, les seves orientacions de futur, l'edat, el gènere, etc. La comprensió i identificació d'aquestes diferències personals permetrà saber que es pot esperar de cada noi i noia, adequar els objectius de manera individualitzada, buscar les estratègies útils per cada noi i noia per tal d'assolir els objectius i avaluar-los segons l'evolució personal.

Afavorir el compromís amb objectius individuals

Cal tenir present que els alumnes mai assoliran els objectius si no estan compromesos amb ells. Els mestres han de promoure aquest compromís estimulants el progrés i proporcionant feedback constant dels seus progressos. Aquest compromís passa perquè els nois i noies coneguin els objectius, sàpiguen que s'espera d'ells, tinguin clars quins aprenentatges han de fer i com ho han de fer, amb quines estratègies o activitats. A part de conèixer els objectius cal que se sentin identificats en ells, és a dir que se'ls facin propis. Per això la importància del punt anterior on es recomanava tenir en compte les característiques de cada persona.

Proporcionar recolzament als objectius

Cal que les persones significatives en l'entorn educatiu i escolar de l'alumnat, com són els pares, mares i altres familiars propers que convisquin amb els nois i noies, així com els altres mestres, entrenadors, etc., estiguin al corrent dels objectius del curs. Això facilitarà el recolzament, interès, optimisme i estímul envers el treball i l'esforç que farà l'alumne per assolir l'objectiu, a la vegada que minimitzarà les possibilitats de rebre informacions contradictòries en quan als aprenentatges que ha d'assolir.

Proporcionar l'avaluació dels objectius

Rebre feedback o informació dels progressos i del rendiment és essencial per canviar l'execució i conducta, en definitiva és bàsic per a què es produeixi l'aprenentatge. Per això és molt recomanable que l'avaluació es faci de manera continuada. Que l'alumnat rebi, amb certa freqüència, informació per part del mestre dels seus progressos, per tal d'anar reestructurant els objectius a curt termini, les estratègies per aconseguir-los i d'aquesta manera l'aprenentatge final.

Reflexió:

Durant la teva experiència com a docent has establert els objectius del curs seguint aquestes recomanacions?

Els has anotat per escrit? Has demanat als alumnes que els anotin? Has fet participar a l'alumnat en l'establiment dels objectius?

Has pensat i has plantejat les estratègies per assolir els objectius? Has comunicat als alumnes les estratègies i activitats per aconseguir l'aprenentatge?

Has tingut en compte les característiques personals dels alumnes?

Has proporcionat recolzament als objectius? Has comunicat als familiars i als altres mestres quins són els objectius de la teva assignatura per cada grup d'alumnes?

Has proporcionat avaluació continuada dels objectius?

El disseny d'un programa d'establiment d'objectius es basa en 3 fases:

- 8. 1. Programació dels objectius**
- 2. Educació del programa d'establiment d'objectius**
- 3. Pràctica i seguiment de l'assoliment dels objectius**

Programació dels objectius

Abans de començar el curs els mestres el prepareu i el programeu. En aquesta planificació del curs es tenen en compte els objectius que es volen assolir. Però també cal tenir en compte:

- Les capacitats i necessitats de l'alumnat, tant a nivell físic, esportiu, psicològic i social.
- Els dies i hores de classe, és a dir el calendari acadèmic, quan temps es disposa per treballar en cada objectiu.
- Quan es volen assolir els objectius, cada dia de classe, cada setmana, cada mes, al final del semestre, al final del curs.
- Les estratègies o activitats que faran possible aconseguir les destreses i conductes, és a dir que faran possible l'aprenentatge.
- L'avaluació continuada. Cada quan es farà l'avaluació. Quina informació es transmetrà als alumnes dels seus progressos. Què s'avaluarà de l'aprenentatge, el rendiment, l'esforç, l'assoliment parcial de l'objectiu quin valor tindrà en l'avaluació, i l'assoliment total, en quin percentatge s'avalua cada objectiu.

Educació del programa d'establiment d'objectius

Quan s'inicia el curs, durant les primeres setmanes cal educar a l'alumnat en la programació dels objectius. Llavors cal tenir en compte:

- Programar i fer reunions a les classes en les que s'explicaran els objectius del curs, del semestre, del dia a dia. També s'explicaran les estratègies i l'avaluació.
- Programar i fer reunions amb els pares i mares per donar a conèixer els objectius de l'assignatura. Es pot fer una reunió a inici de curs o reunions per semestre.
- Programar i fer reunions amb els altres mestres per donar a conèixer els objectius de l'assignatura i per compartir objectius, especialment els objectius socials i psicològics poden ser comuns per a tots els mestres de cada grup d'edat.

Pràctica i seguiment de l'assoliment dels objectius

Amb l'inici del curs, després de la fase anterior, comença el treball i pràctica de les diferents estratègies i activitats que permetran l'assoliment dels objectius. Ara cal tenir en compte que:

- L'alumnat tingui per escrit els objectius.
- El professorat anota de manera continuada els progressos dels alumnes.
- El mestre doni als nois i noies feedback dels seus progressos.
- Les activitats plantejades estan permetent l'assoliment dels objectius? Cal canviar d'activitats, cal reestructurar els objectius?. Si s'han de modificar i redefinir els objectius durant el procés, cal tenir present que la modificació i restabliment d'objectius són elements habituals del procés.

Estil de comunicació positiu i clima motivacional de la classe³

El grau d'influència del mestre sobre els nois i noies és molt rellevant per a què l'experiència esportiva i escolar sigui més o menys satisfactòria i motivacional pels propis nois i noies.

Crear un clima motivacional positiu dels joves envers l'escola és un repte interessant pels mestres.

Quan els joves presenten uns patrons motivacionals orientats a la tasca o la millora de les destreses, gaudeixen molt més de l'aprenentatge. I si a més a més, aquests esportistes tenen una motivació orientada a la millora personal el rendiment serà més favorable, donat que centren els seus esforços en la millora de les pròpies habilitats en lloc de plantejar-se com a objectiu ser millor que els altres.

La nostra intenció, amb els materials que esteu treballant, és la d'assessorar-vos per tal que vosaltres pugueu crear un estil de comunicació positiu i un clima motivacional que ajudi als joves a aprendre a gaudir més de l'experiència escolar a partir de l'educació física.

A continuació us convidem a seguir atentament algunes directrius i recomanacions per establir un estil de comunicació positiu amb els vostres alumnes. Abans, però, dediqueu una estona a reflexionar sobre el vostre comportament a les classes d'educació física

³ D:\Cesca\Materials\cos3.htm

Reflexió:

Com actueu davant els encerts dels nois i noies?

Com actueu davant els errors dels nois i noies?

Com actueu davant les conductes disruptives, la manca d'atenció o l'incompliment de les normes de la classe i de l'escola?

Com actueu per crear una atmosfera positiva d'aprenentatge?

Com actuar davant els encerts dels nois i noies:

1. Utilitzeu la recompensa de manera generosa.
2. Establiu expectatives i objectius realistes d'acord amb les aptituds físiques de cada noi i noia.
3. Recompenseu de manera consistent els objectius assolits.
4. Doneu recompenses a les conductes correctes tot just s'hagin produït.
5. Valoreu positivament tant esforços com els resultats.

Com actuar davant els errors dels nois i noies:

1. Doneu ànims immediatament després d'un error, sempre i quan el noi o noia sàpiga com corregir-lo.
2. Quan el noi o noia no sàpiga fer correctament l'exercici, doneu una instrucció correctiva després de l'error.
3. Doneu les instruccions correctives sempre de manera positiva, mai de manera hostil o punitiva.
4. No castigueu els nois i noies per haver realitzat malament un exercici.

Com actuar davant les conductes disruptives, la manca d'atenció o l'incompliment de les normes de la classe o de l'escola:

1. Manteniu l'ordre, establint expectatives clares.
2. Impliqueu als nois i noies a establir directrius conductuals per aconseguir un bon clima de grup o classe.
3. Esforceu-vos en aconseguir un equilibri entre llibertat i estructuració.
4. Utilitzeu les recompenses per reforçar la unitat del grup.
5. Permeteu als nois i noies explicar les seves accions.
6. Sigueu consistents i imparcials.
7. No us expresseu de manera colèrica o punitiva.
8. No feu "sermons" llargs.
9. Quan un alumne no segueix la norma del grup o de l'escola, acceptada prèviament, cal que compleixi una sanció.
10. Per establir sancions, és millor que priveu a l'alumne de coses que per ell tinguin algun valor.
11. No utilitzeu activitats físiques com a càstigs, ja que es poden tornar aversives.

Com actuar per crear una bona atmosfera d'aprenentatge?

1. Doneu un bon exemple de comportament.
2. Animeu els esforços i no exigiu resultats.
3. Al donar ànims, sigueu selectius amb la finalitat que aquests siguin significatius.
4. No doneu mai ànims de manera sarcàstica.
5. Animeu als nois i noies per a què s'ajudin i es recolzin entre ells i recompenseu-los quan ho facin.
6. Doneu les instruccions sempre de manera positiva.
7. Sigueu clars donant les instruccions.
8. Mostreu als alumnes, mitjançant models, la manera correcta de realitzar un exercici.
9. Sigueu pacients i no exigiu ni espereu més que el màxim esforç.

La manera com ens comuniquem amb els nois i noies a les classes d'educació física és molt important per establir un bon clima motivacional. Tanmateix disposem d'altres eines que també contribueixen a la potenciació d'aquest clima. Un dels programes d'intervenció per afavorir la potenciació d'un clima motivacional educatiu és el conegut amb el nom de Programa Diana (*en anglès TARGET*) que busca l'obtenció d'un clima motivacional positiu a partir del treball de 6 àrees diana (T - Tasca, A - Autoritat, R - Recompenses, G - Grups, E- Avaluació i T - Temps).

El programa TARGET es basa en l'orientació a la tasca com a promotor d'un patró motivacional que confereix un gran valor a l'esforç i que portarà a l'esforç personal i al domini de les destreses. És a dir, una orientació que afavoreix l'aprenentatge per sobre dels resultats.

En siguem conscients o no, les nostres preferències i plantejaments es manifesten quan preparem les nostres classes i quan utilitzem instruccions pràctiques específiques que mostren:

- com dissenyem les tasques,
- com agrupem els nois i noies per impartir les classes
- i com els avaluem

És per això que quan intentem crear un clima motivacional positiu amb estudiants de secundària hem de partir del plantejament d'una sèrie de preguntes prèvies:

Reflexió:

**Com definiu l'èxit dels
nois i noies?**

**Com valoreu l'èxit dels
nois i noies?**

Com els avalueu?

Com tracteu els errors?

Després de la posada en pràctica en diferents àmbits de l'educació, s'ha demostrat que una bona manera de produir un aprenentatge de qualitat i un clima motivacional positiu en grups d'aprenents és contestant les preguntes anteriors en els termes que il·lustra la taula següent.

Dimensions a treballar	Fites d'execució
Com es defineix l'Èxit?	Progrés individual, millora esforç
Com es valora?	Progrés, esforç
Com s'avaluen els alumnes?	Part de l'aprenentatge
Com es veuen els errors?	Desenvolupament de noves destreses
Raó per implicar-se en una nova activitat?	Èxit en l'esforç, desafiament, millora personal
Fonts de satisfacció?	Aprenentatge de destreses
En què es centren els nens?	Desenvolupament, aprenentatge
En que es centra el professor?	

Ben segur que la major part de vosaltres us plantegeu en aquests termes o alguns de semblants l'enfocament de les classes d'educació física com a mitjà per educar els nois i les noies. Tot i així, alguns cops ens pot semblar que ens manquen alguns recursos més concrets per portar a la realitat aquests plantejaments de l'aprenentatge positiu.

El Programa Diana (TARGET) ofereix 6 àrees concretes per treballar l'enfocament positiu de les classes, acompanyades d'estratègies concretes per treballar cadascuna de les àrees.

Àrees TARGET

Estratègies de treball

T - Tasca Dissenyar activitats variades de Activitats de classe, deures desafiament individual i implicació activa. per casa, disseny de Ajudar els alumnes a fixar fites realistes i tasques a curt termini

A - Autoritat Instar els alumnes a prendre Participació dels estudiants decisions i rols de lideratge, a en l'establiment de les desenvolupar destreses d'automaneig i regles de classe autodirecció

R - Reconeixement Reconèixer el progrés individual. Causes de reconeixement, Assegurar la igualtat d'oportunitats distribució de recompenses, d'obtenir recompenses. Centrar-se en oportunitats de recompensa cada nen

G - Grup (Agrupament) Utilitzar formes d'agrupació flexibles i heterogènies. Permetre la creació de Manera i freqüència en que grups múltiples els alumnes treballen junts

E - Avaluació Utilitzar criteris de progrés Nivells d'execució, direcció individual, millora i mestratge. Iniciar el de l'execució, feedback de nen en l'autoavaluació. Fer una avaluació l'avaluador privada i significativa

T - Temps Oferir oportunitats i temps per Flexibilitat d'horari, llibertat millorar. Ajudar els nens a establir horaris d'aprenentatge: maneig del de treball i pràctica treball a classe

Per acabar aquest mòdul didàctic, és interessant que facis l'exercici que et proposem.

Transferència de competències esportives a competències de la vida⁴

L'adquisició de les normes de convivència familiar i escolar constitueix una part essencial de l'educació i del desenvolupament personal.

En l'àmbit de l'educació física i l'esport, com en qualsevol activitat humana, els nois i noies utilitzen conceptes per entendre la situació i trobar la solució més adequada a cada un dels problemes amb que s'enfronten. També, durant el desenvolupament de les classes d'educació física, l'alumne aprèn a conèixer i utilitzar conceptes propis de l'educació física i l'esport. Alguns conceptes són merament físics i tècnics (tombarella, flexió, xut, etc.) mentre que d'altres fan referència a conceptes psicològics i socials (participació, competició, cooperació, etc.).

Les classes d'educació física afavoreixen el treball d'aspectes psicològics i socials i la seva transferència a la vida quotidiana dels joves. De ben segur, tots aquells aprenentatges que es fan en l'àmbit de l'educació física es transfereixen a altres àmbits de la vida i en altres moments de la vida.

És per això, que els professors d'educació física, juguen un paper molt important en la transferència habilitats, d'actituds i valors socials en la vida dels nois i noies, i en definitiva en el seu procés de socialització.

Per tal de què el professor d'educació física potenciï el que fins ara hem explicat, alguns autors han desenvolupat uns programes d'intervenció, partint del supòsit de què el desenvolupament social i personal és tan important com el desenvolupament acadèmic. Aquests programes procuren ensenyar als nois i noies algunes competències de vida que permeten augmentar la percepció de control personal i la confiança en el seu futur. D'aquesta manera, els professors d'educació física, a través de l'activitat física i l'esport poden minimitzar els comportaments de risc dels joves en la societat, afavorint el benestar individual i social.

⁴ D:\Cesca\Materials\cos4.htm

SUPER utilitza l'esport com a medi d'ensenyament de competències de la vida a estudiants-esportistes, i a la vegada procura promoure les seves capacitats i competències esportives.

Aquests programes, que ara aquí us anomenem, seran treballats en una futura fase d'aquest projecte que iniciem a partir d'aquests materials.