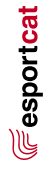


PAFIC

GUIA PAFIC
PER A LA PROMOCIÓ DE
L'ACTIVITAT FÍSICA EN NOIES



PAFiC

PAFiC



Guia PAFiC per a la promoció de l'activitat física en noies

AUTORS/ES Emilia Fernández García (dir.), María José Camacho Miñano, Benilde Vázquez Gómez, Julia Blández Ángel, Susana Mendizábal Albizu, M. Isabel Rodríguez Galiano, Fernando Sánchez Bañuelos, Mauro Sánchez Sánchez, Miguel A. Sierra Zamorano

Febrer 2010

Projecte subvencionat en la Convocatòria d'ajudes destinades a dur a terme d'investigacions i estudis sobre les dones dins l'acció estratègica per al foment de la igualtat d'oportunitats entre dones i homes del Pla Nacional d'R+D+I 2004-2007

INSTITUTO DE LA MUJER DEL MINISTERIO DE IGUALDAD

0

Presentació
6-7

1

Què és la guia PAFiC
8-9

2

A qui es dirigeix
la guia PAFiC
10-11

3

Per què és necessari
implementar aquest
tipus d'actuacions
12-14

4

Quins són els propòsits
de la guia PAFiC
16-17

5

Què ens interessa treballar amb PAFiC
18-20

6

Què caracteritza
la guia PAFiC
22-23

7

Com s'estructura
i organitza la intervenció
educativa en la guia
PAFiC
24-109

8

Com pots avaluar
la intervenció educativa
en el teu centre escolar
110-115

9

Quins recursos
necessites
116-117

+

Annex Com pots adaptar
la guia PAFiC al teu
centre escolar. Organitza
el teu propi pla d'acció
118-121



Presentació

La guia PAFiC és el resultat del treball sobre estereotips de gènere i activitat física als centres escolars d'Educació Primària i Secundària, que ha estat fet pel grup d'investigació Estudis de Gènere en l'Activitat Física i l'Esport de la Universitat Complutense de Madrid amb el finançament de l'Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad.

Aquesta investigació, que s'ha dut a terme amb 3.103 nois i noies i 104 professores i professors, pertanyents a 50 centres escolars de les comunitats autònomes de Madrid i de Castella-la Manxa, ha constatat que encara continuen havent-hi els nois i les noies en la pràctica d'activitats físicoesportives i que persisteixen molts dels estereotips de gènere tradicionals d'aquest àmbit.

PAFiC sorgeix com una proposta per a la intervenció educativa al centre escolar que tracta de donar resposta a aquesta problemàtica. Es presenta com una eina pràctica per a què el professorat d'Educació Física pugui promoure, al seu centre escolar i des de diferents àmbits d'actuació, la igualtat d'oportunitats entre noies i nois i la transmissió de valors i actituds igualitàries en l'educació física escolar i l'activitat físicoesportiva.

Què és la guia PAFiC

PAFiC és una guia per a la intervenció educativa en el marc escolar que té com a finalitat promoure la igualtat d'oportunitats en la pràctica d'activitats físicoesportives fetes pels nois i les noies joves, així com en l'educació física escolar. Per a això, encara que es dirigeix a ambdós sexes, la intervenció presta una atenció preferent al col·lectiu femení, atesa la situació encara de desavantatge respecte a la seva implicació en les activitats físiques i l'esport.

La guia PAFiC pretén crear un clima escolar on s'incrementin les oportunitats per a la pràctica d'activitats físicoesportives de les joves i se'ls presti el suport social adequat. Es tracta així que l'activitat física es converteixi en una opció atractiva per a les noies que pugui ser incorporada de manera realista i senzilla en el seu estil de vida.

Paral·lelament, PAFiC pretén aconseguir una transmissió igualitària a nois i noies dels valors i actituds en relació amb l'educació física i la pràctica de l'activitat física i l'esport que, en conseqüència, estigui lliure dels estereotips de gènere que encara persisteixen en aquest àmbit.

Ateses les peculiaritats i característiques concretes de cada centre, la guia adopta un caràcter flexible que permet la seva adaptació a les diferents realitats escolars. Per aquest motiu, la intervenció es presenta bàsicament com una proposta de pautes i estratègies d'actuació, amb alguns exemples per al seu desplegament, dins un enfocament global en el marc escolar.

PAFiC pretén ser una eina útil per a tu, professora o professor d'Educació Física que, com a bon coneixedor del context específic en què desenvolupes la teva feina educativa, ets qui millor pot adaptar, desenvolupar i posar en pràctica la intervenció. Precisament, aquest caràcter obert i dinàmic de PAFiC et permetrà integrar en la intervenció les teves pròpies experiències, les teves inquietuds i el teu compromís personal i professional.



A qui es dirigeix la guia PAFiC

La guia PAFiC està dirigida a:

- **Noies i nois preadolescents i adolescents** que cursen el tercer cicle d'Educació Primària (5è i 6è cursos) i al conjunt de l'Educació Secundària Obligatòria, i que són els destinataris últims de la intervenció.
- **El professorat d'Educació Física**, que imparteix el seu ensenyament en els esmentats nivells educatius i que es configura com el principal impulsor de la intervenció educativa al seu centre escolar.
- **L'equip directiu i els altres professors i professores** dels centres escolars, ja que la seva col·laboració resulta clau per poder posar en pràctica determinats aspectes de la intervenció educativa.
- **Famílies**, que han de proporcionar a les noies i als nois participants en PAFiC el suport necessari perquè s'impliquin activament en la pràctica d'activitats físicoesportives.

En definitiva, PAFiC es dirigeix al conjunt de la comunitat educativa, que ha d'assumir, en l'àmbit de l'educació física, l'activitat física i l'esport, la seva responsabilitat i compromís per promoure al centre escolar la igualtat d'oportunitats entre les noies i els nois joves.

3

Per què és necessari implementar aquest tipus d'actuacions

Els resultats de la investigació feta amb els nois i les noies adolescents i el seu professorat d'Educació Física ens ha permès confirmar les qüestions següents:

- Encara que l'interès de les noies per a l'educació física és considerable, és sempre menor que l'interès dels nois en tots els nivells educatius estudiats. No obstant això, i tant en unes com en d'altres, aquest interès descendeix progressivament segons els nivells educatius, i el canvi més acusat és entre Educació Primària i el primer cicle d'ESO.
- La quantitat d'activitat física que fan les noies és sempre inferior a la dels nois en tots els nivells educatius. A més a més, la seva intensitat és més baixa, ja que fan més activitat física d'intensitat «lleugera» que ells i menys activitat d'intensitat «moderada» o «vigorosa», produint-se un descens important en la pràctica física de les noies al llarg dels anys adolescents. Aquesta situació és percebuda per part del professorat quan informen sobre el nivell d'activitat física del seu alumnat, ja que aprecien que les noies són també menys actives que els seus companys, si bé aquesta opinió es manifesta més acusadament pel professorat d'Educació Secundària.
- En tot cas, el registre objectiu d'activitat física feta en aquest estudi confirma que només el 18 % de les noies estudiades, enfront del 29,9 % dels nois, compleix alguna de les recomanacions actualment existents sobre la pràctica d'activitat física aconsellada en aquestes edats, fet que resulta preocupant si es considera des de la perspectiva de la seva salut i benestar personal.



- Les noies del nostre estudi també mostren menors nivells d'habilitat motriu que els nois. Mantenint aquestes diferències, l'habilitat motriu mesurada s'incrementa per a ambdós segons avança l'etapa educativa, i això contrasta notablement amb la seva percepció de competència, de tal forma que les noies es perceben sempre menys competents que els nois, i aquest resultat negatiu s'accentua progressivament en ambdós a mesura que ascendeixen de cicle educatiu.
- La pràctica física que fan els nois i les noies continua reforçant els estereotips tradicionals en relació amb el tipus d'activitat físicoesportiva que resulta més apropiada per a uns i altres (per exemple, futbol per als nois i gimnàstica per a les noies). D'aquesta manera, el gènere encara continua condicionant les experiències motrius de l'alumnat, per la qual cosa aquestes no sempre responen als propis interessos i necessitats personals, sinó als estereotips de gènere.
- Les noies perceben tenir un menor suport social per a la pràctica d'activitat físicoesportiva que els nois, aspecte aquest que es confirma tant per al suport social rebut per part del seu entorn familiar com pel seu grup d'amics. La tendència observada és d'una menor percepció de suport com més grans són les adolescents.

En conseqüència, i encara que en les últimes dècades les dones han avançat considerablement en l'àmbit de l'activitat física i l'esport, la situació constatada en els nostres centres escolars revela la necessitat d'intervenir mitjançant actuacions específiques dirigides de manera preferent a les noies adolescents. PAFiC sorgeix així com una proposta perquè puguis «passar a l'acció» i tractis d'afrontar, segons les teves possibilitats, els problemes descrits o altres que percebis en el teu entorn.

4

Quins són els propòsits de la guia PAFiC

La guia PAFiC es planteja la consecució dels propòsits generals següents:

- Incrementar la participació de les noies en l'educació física escolar i en la pràctica d'activitat fisicoesportiva.
- Promoure la igualtat d'oportunitats en la pràctica d'activitats físico-esportives fetes pels nois i noies joves, eliminant els estereotips de gènere existents.
- Promoure la transmissió de valors i actituds d'equitat en l'educació física escolar i l'activitat física i l'esport.

Aquests propòsits es concreten en una sèrie d'èxits i objectius, que es presenten més endavant com a objectius relacionats dins cadascun dels àmbits d'intervenció sobre els quals s'estructura la guia.



Què ens interessa treballar amb PAFiC

La intervenció educativa de PAFiC es dirigeix tant a noies com a nois, i el conjunt de l'alumnat es pot beneficiar de les actuacions proposades. No obstant això, la situació de desavantatge que encara viuen les noies respecte als nois en l'àmbit de l'activitat física i l'esport, justifica que a elles se'ls presti una atenció prioritària. Els aspectes concrets que es treballen en PAFiC estan relacionats amb les dimensions següents:

- **Les actituds de les noies envers l'educació física i l'activitat físico-esportiva en general**, ja que mostrar interès, gaudir, tenir confiança..., en definitiva, mostrar una predisposició positiva envers l'educació física i l'activitat física, constitueixen el primer pas per implicar-se en la seva pràctica.
- **El nivell d'activitat física desenvolupat habitualment per les noies**, per aconseguir que adoptin un estil de vida actiu que incideixi positivament sobre la seva salut i benestar personal.
- **La competència motriu i l'habilitat de les noies en l'activitat físico-esportiva**, de manera que l'aprenentatge motor es converteixi en una experiència satisfactòria per a elles a la classe d'Educació Física, que reforci tant la seva autoestima com el seu autoconcepte, fent-les sentir-se competents i capaces de fer activitat física en el seu temps lliure.
- **L'acceptabilitat social de les activitats físiquesports en els nois i les noies**, de manera que puguin contrarestar-se els estereotips vigents sobre allò que és «apropiat» de determinades activitats per a les noies, i altres per als nois, afavorint que cada adolescent pugui escollir i practicar lliurement, amb independència de tipificacions de gènere, el tipus d'activitat física o esport que més li interessi i respongui a les seves necessitats.



- Les oportunitats de practicar activitats físiques perquè s'adeqüen als interessos i necessitats de les noies en Educació Física i en l'activitat fisicoesportiva extracurricular, de manera que s'ofereixin alternatives i opcions reals que considerin específicament les demandes de les joves, aspecte clau per aconseguir la igualtat d'oportunitats entre nois i noies.
- El suport familiar per a la pràctica d'activitats fisicoesportives de les noies, promovent la implicació i la col·laboració de l'entorn familiar de les adolescents (principalment les seves mares i pares o tutors i tutores) perquè les recolzin i les animin a fer activitat física en el seu temps lliure.
- El suport en l'entorn escolar per a la pràctica d'activitats fisicoesportives de les noies, perquè, dins el centre educatiu, les noies tinguin el reforç social i el suport organitzatiu necessari per implicar-se en l'activitat física.
- Els recursos existents en la comunitat per a la pràctica d'activitat física per les noies, de manera que les oportunitats per a la pràctica física de les noies puguin veure's ampliades a través de l'oferta d'activitats fisicoesportives disponibles en l'entorn comunitari pròxim al centre escolar.



Què caracteritza la guia PAFiC

La guia que es presenta a continuació es caracteritza per:

- El seu caràcter **integral**, ja que implica actuacions en un conjunt d'àmbits.
- La **dinamització** de les relacions entre els diferents àmbits d'intervenció a partir del centre escolar.
- La seva **flexibilitat i adaptabilitat** a les diferents situacions escolars i extracurriculars existents, de manera que és possible la seva adequació, amb les adaptacions oportunes, als centres escolars d'Educació Primària i Educació Secundària, així com a diferents entorns sociodemogràfics.
- La **discriminació positiva** a favor de les noies en aquells aspectes en què es detectin desigualtats importants respecte al col·lectiu masculí.
- **L'ajuda** al professorat per desenvolupar i ajustar la guia dins el seu currículum i el seu ambient escolar.

En síntesi, el repte de la guia PAFiC és convertir-se en un motor per al canvi al centre escolar utilitzant l'educació física i l'activitat físicoesportiva com un instrument per a la igualtat d'oportunitats entre noies i nois. És el teu propi compromís actiu, com a professorat d'Educació Física, el que fa possible la posada en marxa de la intervenció en cada centre escolar, així com la seva continuïtat a mitjà i llarg terminis.

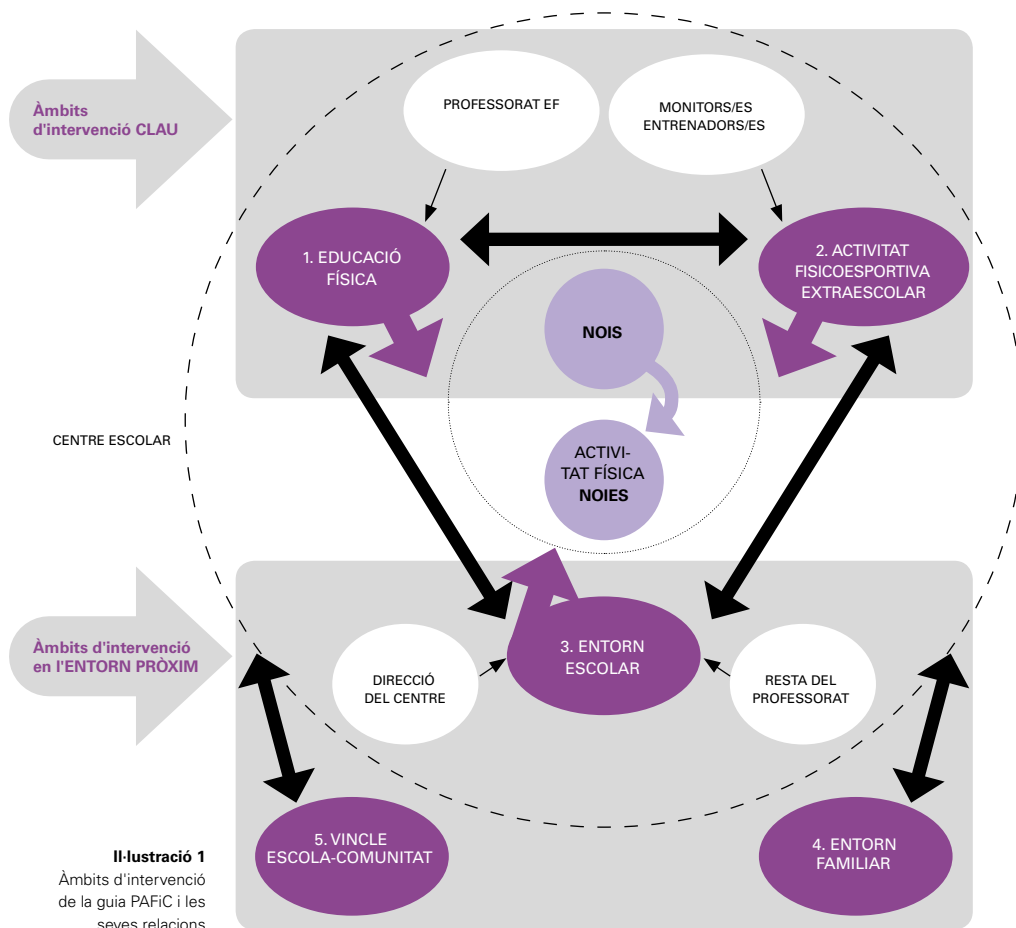
Com s'estructura i organitza la intervenció educativa en la guia PAFiC

La intervenció educativa que conté la guia s'organitza entorn dels àmbits d'actuació següents:

- L'àrea curricular d'Educació Física, a través de la qual s'implementen línies i accions d'intervenció en les programacions d'aula.
- L'activitat físicoesportiva extracurricular, complementària a la intervenció curricular en educació física i primordial per aconseguir en l'edat escolar l'adopció d'un estil de vida actiu a mitjà i llarg terminis.
- L'entorn escolar, que està constituït tant per l'entorn físic (els edificis i instal·lacions escolars) com pel conjunt de la comunitat educativa (professorat, direcció del centre, etc.), que tenen com a propòsit comú aconseguir la formació integral de l'alumnat, i l'activitat físicoesportiva és un mitjà idoni per a això.
- L'entorn familiar, considerat com el reforç fonamental que necessiten les noies per implicar-se en la pràctica d'activitat físicoesportiva en aquesta etapa vital.
- Les relacions escola-comunitat, a través de les quals el centre escolar pot establir una adequada vinculació amb les oportunitats disponibles per a la pràctica física de les joves en l'entorn comunitari pròxim.

Dins PAFiC, l'àrea curricular d'Educació Física, complementada amb l'àmbit de l'activitat física extracurricular, són els eixos d'actuació principals i sobre els quals es presenta el major conjunt de propòsits i estratègies. No obstant això, la guia aborda també els restants àmbits d'intervenció, ja que aquests se situen en l'entorn pròxim que envolta les noies i els nois joves, que resulta clau per aconseguir el suport social adequat.

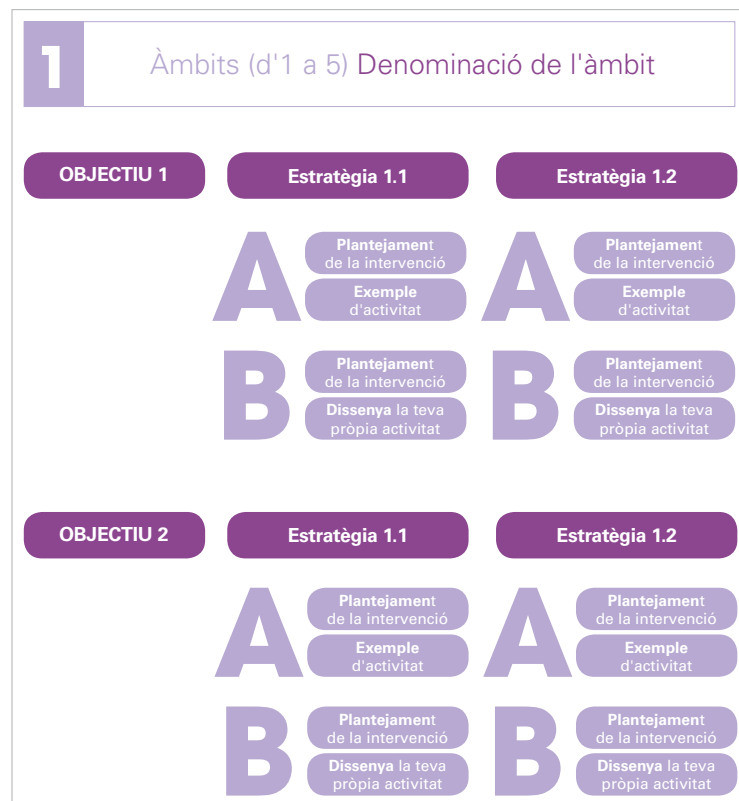
La intervenció en els dos àmbits principals tindrà implicacions en els tres àmbits que conformen l'entorn pròxim de referència dels adolescents, i el professorat d'Educació Física i els diferents estaments del centre escolar són els agents centrals de tot el procés (il·lustració 1).



Dins cadascun dels cinc àmbits d'actuació anteriors, aquesta guia s'estructura de la manera següent:

- **Objectius.** Es presenta prèviament una caracterització general de l'àmbit d'intervenció i s'exposen els objectius específics cap als quals s'orienta la intervenció en aquest àmbit.
- **Estratègies.** Dins cada objectiu proposat, es defineixen una sèrie d'estratègies d'actuació concretes per a la seva consecució.
- **Plantejament de la intervenció.** Així mateix, cada estratègia s'acompanya d'un plantejament que orienta la intervenció i la seva posada en pràctica cap a dos aspectes diferents (A i B), que es prenen com a exemple.
- **Activitats.** A l'últim, i per concretar aquest tipus d'intervenció, s'aborden les activitats. Aquest apartat inclou un exemple d'activitat relacionat amb objectius i estratègies concretes. Paral·lelament, i a fi de donar resposta a la versatilitat i flexibilitat que pretén la guia, que es constitueix també com a eina per generar recursos i estratègies pròpies, s'acompanya una proposta de disseny de la teua pròpia activitat, considerada com un primer pas perquè adaptis PAFiC al teu centre escolar.

En la il·lustració següent pot observar-se un esquema de l'organització de la intervenció en cadascun dels seus àmbits d'actuació (il·lustració 2).



Il·lustració 2
Relacions entre els diferents elements del disseny de la guia que integren cadascun dels àmbits d'impacte

En tot cas, ha de tenir-se en compte que les estratègies i les activitats que es presenten a continuació se suggereixen com a possibles exemples, susceptibles d'adaptar-se, variar-se i ampliar-se, i no constitueixen en cap cas una relació exhaustiva o exclusiva de les possibilitats d'actuació. Es deixa en les teves mans, professora o professor d'Educació Física, l'adequació de la intervenció, el seu desenvolupament i la seva posada en pràctica d'acord amb les característiques concretes del teu centre escolar. Són precisament el caràcter flexible de PAFiC i la teva implicació activa els aspectes que considerem clau per a l'èxit, ja que permetran que les actuacions que aquí es proposen tinguin un impacte real en el teu alumnat.

Àmbit 1 Àrea curricular d'educació física escolar

Aquest àmbit reuneix les iniciatives que proposa PAFiC dins el currículum escolar de l'àrea d'Educació Física, i recolza en el conjunt d'estratègies i actuacions que habitualment implementa el professorat de l'assignatura. Aquest àmbit integraria:

- L'espai referit a la programació d'aula d'Educació Física.
- El mateix desenvolupament de les classes d'Educació Física.
- El conjunt d'activitats complementàries programades pel centre (visites, sortides, «la setmana de...», «el dia de...»).

En la guia, la **funció** principal d'aquest àmbit és el de proporcionar un conjunt d'aprenentatges i experiències educatives sobre el cos i el moviment, contribuint així al desenvolupament integral de les noies i nois joves en condicions d'igualtat. Addicionalment, aquest àmbit resulta clau per impulsar la resta d'actuacions integrades en els altres àmbits d'impacte, fet que fa possible que arribin a tots els escolars.

La **importància** d'aquest àmbit es justifica per les raons següents:

- Atès el seu caràcter d'àrea curricular, de caràcter obligatori en tots els nivells educatius envers els quals es dirigeix la guia, les actuacions previstes en aquest àmbit poden arribar a la totalitat de les noies i els nois escolaritzats al centre escolar.
- Es tracta d'una àrea curricular que a causa de la seva específica relació amb el cos, la gran vinculació que manté amb les «vivències» personals, així com el caràcter instrumental dels seus aprenentatges, tradicionalment vinculats amb trets adscrits a l'àmbit d'allò «masculí», encara continua reproduint en gran manera els estereotips de gènere. Precisament, aquesta resistència al canvi implica que sigui major el repte i els possibles beneficis que puguin derivar-se d'una intervenció en aquesta àrea educativa.

OBJECTIU 1

Millorar els nivells de participació de les noies a la classe d'Educació Física.

Estratègia 1.1

Ampliar i variar l'oferta d'activitats físiques i esports, orientada a atendre els diferents interessos de l'alumnat, especialment de les noies, així com l'heterogeneïtat en els seus nivells d'habilitat.

A

Plantejament de la intervenció

En aquesta oferta resulta convenient incloure en la programació, propostes orientades fonamentalment al gaudi vinculat a la pràctica de l'activitat en si mateixa, com per exemple les següents:

- Activitats de caràcter innovador.
- Activitats i esports de caràcter recreatiu.
- Activitats amb suport musical.

Exemple d'activitat

Dins el ventall d'activitats i esports de caràcter recreatiu que poden impartir-se a les classes d'Educació Física, són destacables les propostes següents:

- **Activitats físiques de condicionament físic i estètiques**, que generalment satisfan les demandes específiques de les adolescents en la seva preocupació per millorar la seva aparença física (entrenament en circuit, exercicis amb cinta elàstica, exercicis amb pesos, aeròbic, etc.).
- **Activitats físiques en el medi natural** que, pel seu caràcter nou, solen resultar atractives per a les joves (escalada, orientació).
- **Danses i balls del món**, que fomenten el treball del ritme i la coordinació en situacions de treball cooperatiu.

B

Plantejament de la intervenció

Així mateix, cal considerar les possibilitats educatives que ofereixen:

- Les activitats de ritme i coordinació, en les quals solen destacar les noies i per tant reforcen les seves experiències d'èxit.
- Aquelles activitats tradicionalment associades a l'altre gènere, procurant proporcionar sempre experiències motrius positives en aquest tipus d'activitats.



Dissenya la teva pròpia activitat

Identifica en la teva programació un contingut tradicionalment associat al sexe masculí (p. e. futbol).

Revisa el conjunt de tasques integrades per al seu ensenyament i fes les modificacions metodològiques oportunes, de manera que l'alumnat que parteix d'un nivell inicial més baix (noies o nois menys competents) pugui vivenciar una experiència motriu satisfactòria.

Per a això tingues en compte els suggeriments següents:

- Orienta les tasques cap a la superació dels seus propis èxits.
- Cuida especialment la progressió en els aprenentatges plantejant alternatives de diversificació de l'ensenyament per als diferents ritmes d'aprenentatge.
- Orienta en la mesura que es pugui el component de competició contra altres, prioritzant en canvi activitats de caràcter cooperatiu que fomentin el gaudi.

Contingut seleccionat

Tasques dissenyades

OBJECTIU 1

Millorar els nivells de participació de les noies a la classe d'Educació Física.

Estratègia 1.2

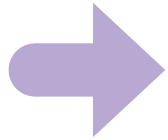
Plantejar les activitats de competició de manera educativa, evitant que es converteixin en un element dissuasiu per a la implicació de les noies.

A

Plantejament de la intervenció

Incloure en la programació jocs i esports en què s'adaptin les regles per aconseguir, dins la situació de competició, una redistribució de la participació de l'alumnat.

- En tot cas, ha d'evitar-se usar «regles de noies» (p. e. passar a una noia abans de llançar), ja que continuen reforçant la creença estereotipada de la menor habilitat de les noies.



Exemple d'activitat

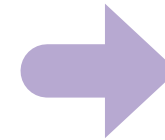
Alguns exemples d'adaptació de les regles de joc que contribueixen a redistribuir la participació, fomentant la implicació en el joc de tot l'alumnat, són els següents:

- Tots els i les membres de l'equip atacant han de tocar la pilota abans de marcar un punt.
- Usar un sistema de rotació de posicions perquè tots els estudiants juguin en diverses posicions durant el joc.
- Un jugador o jugadora atacant no pot ser defensat per més d'un jugador o jugadora.

B

Plantejament de la intervenció

Incorporar en la programació jocs competitiu de caràcter cooperatiu, en els quals s'experimenti l'èxit de col·laborar amb els companys i companyes i es valori l'esforç per sobre del resultat.



Dissenya la teva pròpia activitat

Quan treballis el contingut de jocs i esports, dissenya diversos jocs competitiu de caràcter cooperatiu.

Algunes consideracions que has de tenir en compte són les següents:

- Orienta el propòsit cap a la col·laboració per aconseguir un objectiu comú.
- Defineix quins problemes motrius plantejaries al grup per resoldre.
- Preveu els tipus de reforços positius que donaràs a l'alumnat.

Nom del joc

Tipus de col·laboració

Problemes per superar

Reforços positius

OBJECTIU 1

Millorar els nivells de participació de les noies a la classe d'Educació Física.

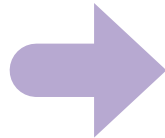
Estratègia 1.3

Implementar actuacions per fer que les noies assumeixin rols de lideratge tradicionalment assignats al gènere masculí.

A

Plantejament de la intervenció

Seleccionar les noies com a expertes o mestres per a l'ensenyament als seus companys de classe d'aquelles habilitats en què se sentin motriument competents.



Exemple d'activitat

Alguns exemples d'intervenció educativa perquè a les classes d'Educació Física pugui reforçar-se el paper de les noies adolescents com a expertes/mestres són els següents:

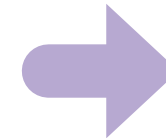
- En aquelles habilitats que les noies dominin bé (p. e. balls) destaca el seu paper de líders per a l'ensenyament d'habilitats a la resta de l'alumnat de manera cooperativa.
- Si alguna noia de la classe destaca per la seva mestria en un esport, podria considerar-se com a experta per a l'ensenyament de determinades activitats, sobretot d'aquelles amb caràcter innovador.

B

Plantejament de la intervenció

En l'organització de partits i/o campionats a la classe d'Educació Física, promou que les noies assumeixin llocs de rellevància:

- Àrbitres en els partits.
- Capitanes en la formació d'equips.
- Organitzadores del campionat, etc.



Dissenya la teva pròpia activitat

Si en les teves classes d'Educació Física són els nois els que de manera prioritària exerceixen el paper de líders en aquelles situacions en què es plantegen partits o competicions per equips, convé que intervinguis en aquesta situació.

Per a això, proposem que et plantegis com pots propiciar i incentivar que siguin les noies les que, de manera preferent, puguin assumir el rol de lideratge.

Considera la conveniència d'utilitzar procediments de caràcter indirecte o implícit, evitant fer sempre tu mateix/a l'assignació de les noies com a líders.

Com se t'acut que podries incentivar que les noies adoptin aquest paper de líders?

Llista a continuació els teus suggeriments:

OBJECTIU 2 Impulsar el desenvolupament d'actituds positives envers l'educació física i la pràctica d'activitats físicoesportives.

Estratègia 2.1 Integrar en la programació, de manera efectiva, els interessos de les noies en relació amb el tipus d'activitats físicoesportives que els agradaria practicar.



Plantejament de la intervenció
Aplicar un qüestionari o fer una posada en comú que permeti identificar les activitats físicoesportives que interessin tant a les noies com als nois adolescents.

Exemple d'activitat

El qüestionari que es proposi al grup de classe hauria de contenir informació, almenys, sobre els aspectes següents:

- Sexe i edat.
- Nivell de pràctica d'activitat físicoesportiva.
- Tipus d'activitats físiques que fan habitualment en el seu temps lliure i grau d'implicació.
- Tipus d'activitats físiques que els agradaria provar.
- Participació en competicions.

Durant un període d'una setmana, indica els esports o activitats físiques que fas normalment en **el teu temps lliure**:

Esport / activitat física	Nombre de vegades per setmana	Temps per sessió	Anys practicant
1.			
2.			
3.			



Plantejament de la intervenció
Revisar la programació assegurant que incorpora les preferències d'ambdós sexes, considerant específicament els interessos d'aquelles noies que són inactives i/o se senten poc competents.

Dissenya la teva pròpia activitat

Després de demanar la informació necessària sobre el tipus d'activitats que interessin al conjunt del teu grup de classe (vegeu l'exemple d'activitat anterior), pots aplicar una llista de control sobre la teva programació, similar a l'exemple que es proposa més endavant, a fi de comprovar si aquesta satisfà les preferències de tot el teu alumnat.

Exemple de llista de control:

	TIPUS D'ACTIVITAT	Aquesta activitat, està inclosa en la meua programació? (1)	
		SÍ	NO
Activitats preferides pel conjunt dels nois			
Activitats preferides pel conjunt de les noies			
Activitats preferides per les noies inactives			
Activitats preferides per les noies amb un baix nivell de competència motriu			

(1) Marca amb una x la resposta correcta.

OBJECTIU 2

Impulsar el desenvolupament d'actituds positives envers l'educació física i la pràctica d'activitats físicoesportives.

Estratègia 2.2

Incloure una major varietat de criteris d'èxit en la pràctica de les diferents activitats, de manera que es reforci en l'alumnat, especialment en les noies, la confiança en la pròpia capacitat per ser físicament actiu.

A

Plantejament de la intervenció

Dins les situacions de competició, incloure una major varietat de resultats de rendiment, per exemple:

- Treball en equip.
- Desenvolupament d'habilitats.
- Joc net, etc.

D'aquesta manera, tot l'alumnat sempre pot progressar independentment del resultat del joc.



Exemple d'activitat

Un exemple d'activitat d'aquest tipus, de caràcter competitiu però centrada en el treball en equip, podria ser el joc de «creuar el llac».

Propòsit: Creuar d'un costat a un altre del gimnàs, tot el grup alhora, utilitzant per a això dos matalassets.

Organització: Es divideix la classe en grups de 8-10 participants; cada grup disposarà de dos matalassets.

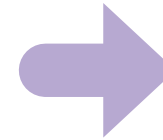
Desenvolupament: Els grups se situen en un extrem del gimnàs (o en les espatlles), pujats en un dels matalassets, i quan es fa el senyal de sortida, han d'anar organitzant-se per aconseguir avançar en grup fins a l'altra riba, utilitzant per a això els dos matalassets de què disposen. El joc finalitza quan tot l'alumnat ha arribat fins a l'altra riba (l'altre extrem del gimnàs o les espatlles allí situades, segons les característiques de l'espai on es faci l'activitat).

B

Plantejament de la intervenció

Dissenyar tasques en què es fomenti l'excel·lència personal, centrant-se l'èxit en l'autosuperació de si mateix/a.

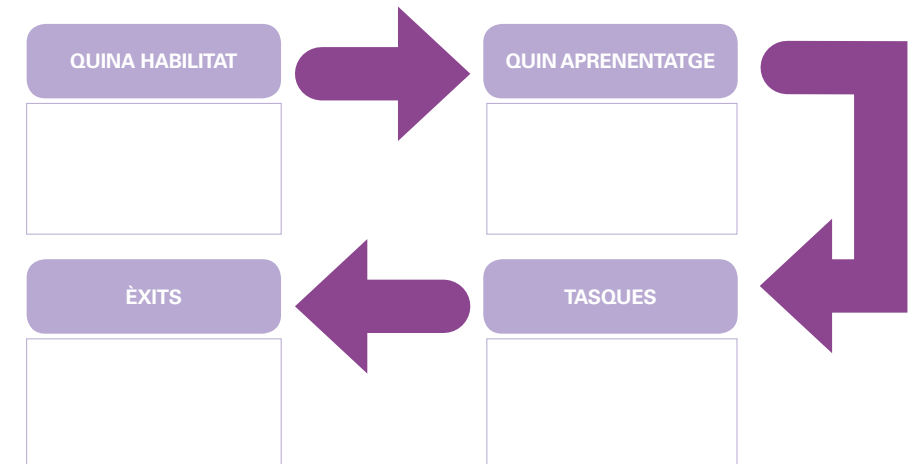
- Aquesta perspectiva ha de ser la prioritària en les primeres etapes de l'aprenentatge d'habilitats.



Dissenya la teva pròpia activitat

Selecciona una habilitat que tinguis inclosa en la teva programació. Per al seu aprenentatge, dissenya noves tasques centrades en el progrés personal de l'alumnat a través de la superació dels seus propis èxits. Considera que aquests èxits poden ser bàsicament de dos tipus:

- De caràcter quantitatiu, quan el repte es planteja en termes de més distància, més temps, etc.
- De tipus qualitatiu, quan es planteja una millora en la qualitat de la realització de l'habilitat.



Per fer conscients les noies i nois de les seves millores, i com a element de motivació, considera la possibilitat que emprin fulls d'anotacions de registre en què vagin recollint els progressos fets.

OBJECTIU 2

Impulsar el desenvolupament d'actituds positives envers l'educació física i la pràctica d'activitats físicoesportives.

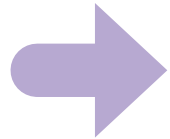
Estratègia 2.3

Fer una avaluació comprensiva de l'assignatura, orientada a valorar el conjunt dels processos d'ensenyament-aprenentatge, integrant la participació de l'alumnat en aquests processos.

A

Plantejament de la intervenció

Demandar informació a l'alumnat orientada a valorar de manera preferent el grau en què l'assignatura ha complert les expectatives dels estudiants, i particularment de les noies, recollint així mateix els seus suggeriments de millora.



Exemple d'activitat

Per integrar l'alumnat en el procés d'avaluació, pot emprar-se un qüestionari amb el grup de classe que contingui, almenys, informació sobre els aspectes següents:

- Sexe, curs, grup i edat.
- Grau de satisfacció amb el desenvolupament general de l'assignatura.
- Grau de satisfacció amb el desenvolupament de cadascuna de les unitats didàctiques impartides.
- Aquells aspectes que menys han agradat de l'assignatura, així com les seves possibles causes.
- Suggeriments perquè la classe d'Educació Física sigui més satisfactòria.

Observa el llistat següent sobre les unitats didàctiques desenvolupades al llarg del curs en l'assignatura d'Educació Física. Quines t'han agradat més? I menys? Indica en cada cas la casella corresponent.

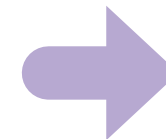
Unitats didàctiques	M'ha agradat molt 1	2	No m'ha agradat gens 3
Condició física			
Balls i danses			

B

Plantejament de la intervenció

Identificar i registrar el procediment que s'empra en l'assignatura per a l'avaluació de l'alumnat, i verificar que, entre altres aspectes, es tracta d'una avaluació:

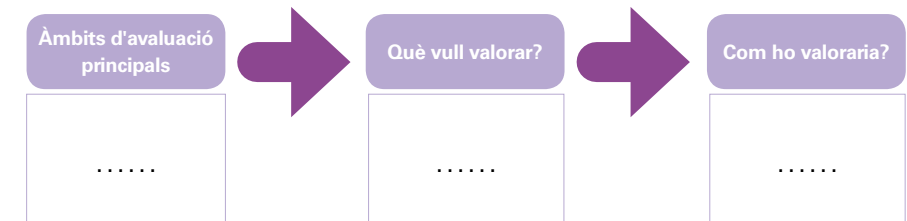
- Individualitzada, que considera el punt de partida (experiències prèvies, motivació, etc.) i se centra en el procés de millora personal.
- Completa, que integra tant l'aprenentatge de les habilitats motrius com els coneixements i les actituds.
- Participativa, incloses estratègies com l'autoavaluació, l'avaluació pels companys, etc.



Dissenya la teva pròpia activitat

A fi de comprovar que l'avaluació que fas de l'assignatura reuneix un caràcter comprensiu:

- Disseny una relació en què s'incloguin els àmbits d'avaluació principals (per exemple: avaluació individualitzada, completa i participativa).
- Dins cadascun d'aquests àmbits d'avaluació, assenyal aquells aspectes concrets que vols valorar específicament (què vull valorar?).
- Especifica quin serà el procediment que et permetrà dur a terme aquesta avaluació (com ho valoraria?).



- Posteriorment, aplica aquesta llista de control a la teva programació i analitza els resultats obtinguts, reflexionant sobre la necessitat d'introduir modificacions en l'avaluació de l'assignatura.

OBJECTIU 3

Fomentar en les noies la pràctica d'activitats físicoesportives durant el temps lliure a través de l'assignatura d'Educació Física.

Estratègia 3.1

Fer explícites les dificultats i barreres per a l'adquisició d'un estil de vida actiu per part de les noies i els nois adolescents, oferint recursos per a la seva solució.

A

Plantejament de la intervenció

Programar treballs en petits grups i debats per identificar específicament les dificultats reals i/o percebudes que té l'alumnat, especialment el col·lectiu femení, per a la pràctica d'activitats físicoesportives.



Exemple d'activitat

Es divideix la classe en petits grups tenint en compte el seu sexe (nois, noies) i el seu nivell d'implicació amb l'activitat física (baix), de manera que s'estableixin distints grups de treball. Cadascun d'ells elaborarà un llistat amb les dificultats que tenen per adoptar un estil de vida actiu, i les exposaran posteriorment al grup classe complet.

El desenvolupament posterior del debat podria centrar-se, entre d'altres, en les qüestions següents:

- Tenen les noies i els nois els mateixos impediments per practicar activitat física?
- En quina mesura es tracta d'impediments reals o percebuts?
- Independentment del sexe, el nivell d'implicació amb l'activitat física influeix en el tipus de dificultats identificades?

B

Plantejament de la intervenció

Incloure sessions en què es presentin estratègies i recursos per superar aquestes dificultats:

- Adoptades per a les noies més actives del grup classe.
- Presentades pel professorat o persones expertes invitades.



Dissenya la teva pròpia activitat

Dissenya un esquema-guio per al desplegament d'una activitat dirigida al teu estudiantat en què presentis un conjunt d'estratègies i recursos per superar les dificultats més freqüents que troben per a la pràctica d'activitat física en el seu temps lliure.

L'exemple següent, organitzat a manera de full d'anotacions, pot servir-te de guia orientativa.

Dificultats per a la pràctica d'activitat física	Propostes de solució	Accions concretes
1. Falta de temps.	Autoplanificar-se per a l'ús del temps lliure.	Elaboració de les seves pròpies agendes setmanals (p. e. en forma de fulls d'anotacions).
2.
3.
4.

OBJECTIU 3

Fomentar en les noies la pràctica d'activitats físicoesportives durant el temps lliure a través de l'assignatura d'Educació Física.

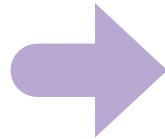
Estratègia 3.2

Incloure, com a contingut a les classes d'Educació Física, el desenvolupament de les competències i habilitats necessàries per adoptar un estil de vida actiu.

A

Plantejament de la intervenció

Facilitar que les noies portin un registre de la seva pròpia pràctica a manera d'autoavaluació. Es tracta d'una forma d'anar comprovant els seus progressos, i que serveix també com element de motivació entre les noies joves.



Exemple d'activitat

En el treball de desenvolupament de la condició física ha de procurar-se que els i les alumnes facin una autoavaluació-seguiment de la seva activitat física a través de registres objectius: temps, podòmetres, distàncies recorregudes, etc., de manera que puguin anar comprovant els seus progressos de cara a la consecució de les metes prèviament establertes. Per fer aquesta activitat, és convenient la utilització de les corresponents fitxes de registre, com per exemple la següent:

Metes d'activitat física per a la setmana:

ELS MEUS OBJECTIUS: EL QUE PLANEJO FER

Activitat física	Nre. de dies a la setmana	Temps / distància
1.		
2.		

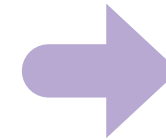
EL QUE HE FET REALMENT

Activitat física	Temps / distància total	Observacions
Dilluns		
Dimarts		
.....		

B

Plantejament de la intervenció

Iniciar amb les noies adolescents de més edat el desenvolupament dels seus propis plans d'activitat física com una manera d'adquirir una progressiva autonomia que pot i ha de tenir continuïtat durant el seu temps lliure.



Dissenya la teva pròpia activitat

Com plantejaries al teu alumnat el disseny d'un pla personalitzat d'activitat física de sis setmanes de durada per a la millora de la seva condició física? Alguns aspectes que cal tenir en compte poden ser, entre d'altres, els següents:

- L'objectiu final a aconseguir ha d'establir-se de mutu acord amb l'alumnat, de manera individualitzada i prenent com a punt de partida el seu nivell inicial de condició física.
- El pla d'activitat física hauria d'incloure exercicis de força-resistència, resistència i flexibilitat.
- Han d'establir-se entre tres i quatre sessions de treball a la setmana, alguna de les quals pot planificar-se per al seu desplegament dins les classes d'Educació Física.
- La durada aconsellada per sessió ha de ser de com a mínim 20 minuts d'activitat física.
- Per afavorir l'adherència al pla d'activitat física, les activitats fetes han de tenir un caràcter principalment lúdic.

Escriu els teus suggeriments:

OBJECTIU 4

Proporcionar a les noies oportunitats per millorar els seus nivells d'habilitat i competència motriu.

Estratègia 4.1

Facilitar el temps de pràctica motriu necessari per a l'aprenentatge i domini de les diferents habilitats per part de cada alumne i alumna.

A

Plantejament de la intervenció

Maximitzar el temps útil de classe, és a dir, el temps que l'alumnat està físicament actiu durant el desenvolupament de la sessió.



Exemple d'activitat

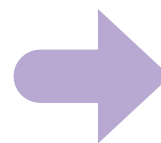
Algunes idees que permeten maximitzar el temps útil de classe podrien ser les següents:

- Usar petits grups o minijocs per a l'aprenentatge d'habilitats.
- Extremer l'atenció dels aspectes organitzatius a la classe en relació amb els aspectes següents:
 - **El temps de classe:** preveient el temps de desplaçaments abans i després d'iniciar la sessió, establint rutines mitjançant les quals els estudiants sàpiguen què fer i on situar-se al començament i al final de la classe, etc.
 - **L'ús dels materials:** preveient i revisant els materials abans de la seva utilització, establint normes per al seu repartiment i recollida per part de l'alumnat, etc.
 - **L'ús dels espais:** planificant i informant adequadament l'alumnat de les zones de treball, les zones de circulació, etc.

B

Plantejament de la intervenció

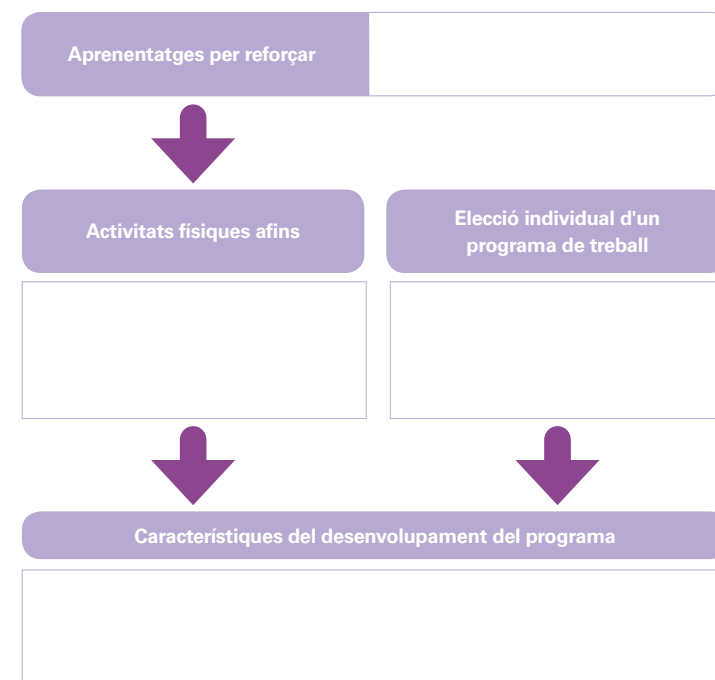
Oferir a les noies programes individualitzats que permetin un temps de pràctica d'activitat física fora de l'horari curricular.



Dissenya la teva pròpia activitat

Identifica aquells aprenentatges que t'interessaria reforçar en les noies i segueix les pautes següents:

- Estableix el tipus d'activitats físicoesportives que poden ser afins i complementàries i que s'orientin des d'un enfocament lúdic.
- Proposa a les noies diferents alternatives de treball entre les quals puguin seleccionar l'opció que més els interessi.
- Acorda amb elles com es desenvoluparà el seu programa de treball fora de l'horari curricular.



OBJECTIU 4

Proporcionar a les noies oportunitats per millorar els seus nivells d'habilitat i competència motriu.

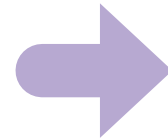
Estratègia 4.2

Implementar alternatives d'aprenentatge que atenguin als diferents ritmes d'aprenentatge i els respectin, especialment en el cas d'aquelles noies inactives i/o menys hàbils.

A

Plantejament de la intervenció

Plantejar a l'alumnat una varietat d'opcions per a l'exercici d'un mateix aprenentatge incorporant-hi diferents nivells de dificultat.



Exemple d'activitat

En una activitat orientada cap a la iniciació a l'escalada, poden organitzar-se diversos recorreguts amb diferents nivells de dificultat, permetent que sigui cada alumne o alumna qui decideixi l'opció per la qual vol començar a treballar.

Per exemple, al llarg de les espatlles del gimnàs, s'assenyalaria cada recorregut amb cinta adhesiva d'un color, en què cada color representaria un nivell diferent de dificultat.

Adaptat d'Arranz (2007). Programació d'aula

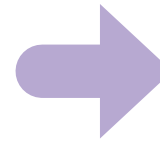


- Nivell de dificultat ALT
- Nivell de dificultat MITJÀ
- Nivell de dificultat BAIX

B

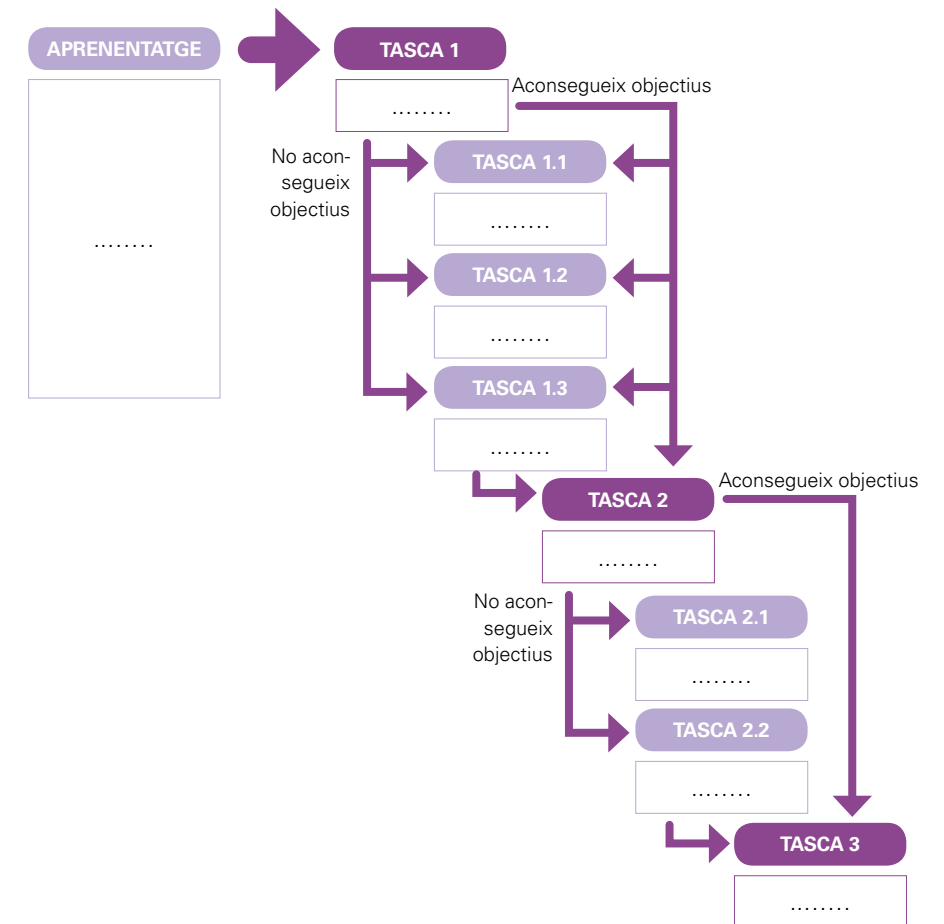
Plantejament de la intervenció

Dissenyar i proporcionar alternatives de progressions més estructurades per a aquelles noies i nois que progressen més lentament en els aprenentatges motrius.



Dissenya la teva pròpia activitat

Sobre les tasques que tinguis plantejades per a un aprenentatge concret de la teva programació, procura dissenyar noves alternatives de progressió que facilitin l'aprenentatge de les noies i els nois que avancen més lentament. Pots utilitzar l'esquema d'organització següent:



OBJECTIU 5

Trencar amb els estereotips de gènere existents en relació amb el tipus d'activitat físicoesportiva més adequada per a l'un i l'altre sexe.

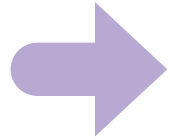
Estratègia 5.1

Integrar en la programació d'aula el treball amb les categories de moviment tradicionalment «femenines» en la mateixa mesura que les tradicionalment «masculines».

A

Plantejament de la intervenció

Comprovar la importància concedida en la programació anual del curs escolar, als continguts i activitats corresponents a ambdues categories de moviment, les tradicionalment «femenines» i les «masculines».



Exemple d'activitat

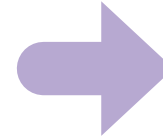
Revisa la teva programació i elabora un calendari del seu desenvolupament al llarg del present curs acadèmic, en el qual apareguin distribuïdes les categories de moviment tradicionalment «masculines» i les tradicionalment «femenines». Planteja't a continuació a les qüestions següents:

- S'inclouen en la programació continguts d'habilitats gimnàstiques, expressió corporal, danses i balls, etc. (categoria de moviment tradicionalment «femenina»)?
- O al contrari, predominen en l'assignatura el contingut d'esports, especialment aquells de caràcter col·lectiu de contacte i confrontació directa (categoria de moviment tradicionalment «masculina»)?
- Quina és la proporció entre les categories de moviment tradicionalment «femenines» i les tradicionalment «masculines»?
- Si hi ha desequilibris, quins continguts penses que podrien ser adequats per incorporar-los en la teva programació?

B

Plantejament de la intervenció

Demanar informació al conjunt dels estudiants, noies i nois, sobre la seva preferència i grau d'acceptació del conjunt d'activitats físiques i esports, sol·licitant-los alternatives del seu interès.



Dissenya la teva pròpia activitat

Indaga en el teu alumnat sobre les seves preferències i grau d'acceptació de les categories de moviment tipificades tradicionalment com a «masculines» i «femenines» que estan incloses en la teva programació.

Recull les seves alternatives i suggeriments; pots fer-ho a través d'alguna posada en comú en uns minuts de classe.

Estudia com podries integrar-les en la teva programació. Pots utilitzar el full següent d'anotacions com a guia orientativa:

	Categories de moviment	Observacions de l'alumnat	Alternatives / suggeriments
Categories de moviment «masculines»			
Categories de moviment «femenines»			

OBJECTIU 5

Trencar amb els estereotips de gènere existents en relació amb el tipus d'activitat físicoesportiva més adequada per a l'un i l'altre sexe.

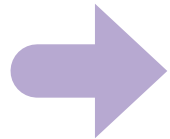
Estratègia 5.2

Incentivar la participació, tant de les noies com dels nois, en activitats tradicionalment associades a l'altre gènere, introduint les mesures d'adaptació oportunes.

A

Plantejament de la intervenció

Incloure sessions d'aprenentatge col·laboratiu en què el grup d'alumnes homes o dones, segons s'escaigui, que inicialment s'identifiqui amb el contingut per la seva adscripció de gènere participi i col·labori en l'ensenyament per a la resta de l'alumnat.



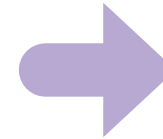
Exemple d'activitat

A continuació s'ofereixen algunes pautes per poder aplicar l'aprenentatge col·laboratiu en una unitat didàctica de futbol:

- En primer lloc, i després de constatar que, efectivament, els nivells d'habilitat són molt dispars en el grup classe, se seleccionarà alguna parella de nois que dominin aquest contingut (p. e. tècniques bàsiques de futbol) perquè assumeixin el paper de «professors/es personals» de tres o quatre alumnes que estiguin en les fases inicials de l'aprenentatge.
- Posteriorment, s'acordarà amb l'alumnat una sèrie de reptes, plantejats en forma d'objectius d'aprenentatge, que els i les «professores» han d'ensenyar al seu «alumnat» al llarg d'una sèrie de sessions.
- És important reforçar la participació. Per a això, l'avaluació d'aquest alumnat manyós incorporarà també el seu paper de professors i professores.

Aquest tipus d'aprenentatge col·laboratiu podria ser aplicable igualment a una unitat didàctica de ball, en la qual les noies haurien de dissenyar i/o ensenyar una coreografia a nois del seu grup.

B



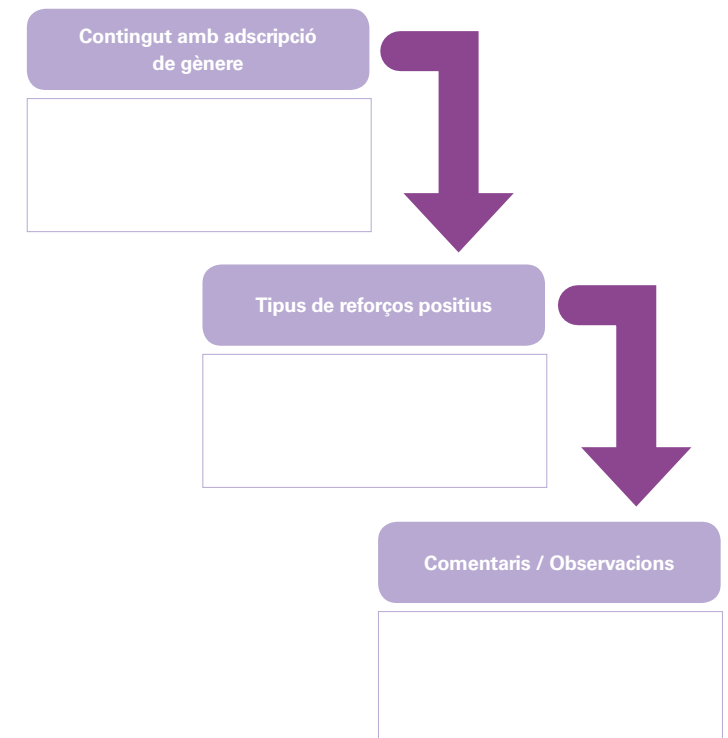
Plantejament de la intervenció

En el desenvolupament de les sessions, incrementar els reforços positius dirigits al col·lectiu menys identificat inicialment amb la tasca (noies o nois, segons s'escaigui) per tractar-se d'activitats associades al gènere contrari.

Dissenya la teva pròpia activitat

Quan estiguis treballant en les teves classes continguts tradicionalment associats al gènere masculí o femení, planteja't:

- Quins reforços positius donaries principalment a l'alumnat inicialment menys identificat amb el contingut?
- Elabora una relació amb els teus suggeriments concrets per a la seva aplicació en el desenvolupament de les teves classes. Pots utilitzar l'esquema guia que es presenta a continuació:



OBJECTIU 5

Trencar amb els estereotips de gènere existents en relació amb el tipus d'activitat físicoesportiva més adequada per a l'un i l'altre sexe.

Estratègia 5.3

Emprar, com a model per a les demostracions que es fan durant la classe, un alumne o alumna del sexe contrari a l'estereotip de gènere que tradicionalment representi l'esport o l'activitat.

A



Plantejament de la intervenció

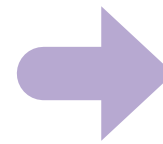
Seleccionar una noia avantatjada com a model en aquelles activitats físicoesportives que requereixin coordinació oculo-pèdica, en les quals solen destacar els nois.

Exemple d'activitat

En posar en pràctica aquest tipus d'intervenció, és aconsellable tenir en compte algunes precaucions metodològiques perquè la presentació de la noia com a model transmeti una imatge positiva a la resta de l'alumnat, i que ella mateixa obtingui un reforç positiu:

- Utilitzar preferentment models que dominin l'execució.
- En models que no dominen l'execució, utilitzar les ajudes necessàries per a la presentació del moviment en alguna de les seves parts o a una velocitat diferent de la real.
- Evitar en qualsevol cas situacions que puguin ridiculitzar o resultar enutjoses per a l'alumna que fa la demostració.

B



Plantejament de la intervenció

Emprar com a model un noi avantatjat o més interessat en activitats de balls o ritme en què, contràriament, tendeixen a destacar les noies.

Dissenya la teva pròpia activitat

Identifica dins la teva programació aquells continguts que et semblen adequats per aplicar aquest tipus d'intervenció a causa de la seva adscripció de gènere «femenina».

Tot seguit, selecciona les tasques més adequades per a la seva posada en pràctica mitjançant la presentació del model, tenint en compte les precaucions metodològiques que es van presentar anteriorment en l'exemple d'activitat.

Continguts tradicionalment «femenins»: **NOI** com a model.

TASQUES concretes per a la presentació del model

Aspectes/observacions que cal tenir en compte.

Continguts tradicionalment «femenins»: NOI com a model.	TASQUES concretes per a la presentació del model	Aspectes/observacions que cal tenir en compte.

- OBJECTIU 5** Trencar amb els estereotips de gènere existents en relació amb el tipus d'activitat físicoesportiva més adequada per a l'un i l'altre sexe.
- Estratègia 5.4** Utilitzar materials educatius que fomentin una visió no estereotipada del tipus d'activitat físicoesportiva que es presenti.



Plantejament de la intervenció

Revisar prèviament, des d'una perspectiva de gènere, els materials educatius (textos, vídeos) abans de presentar-los a la classe.

Exemple d'activitat

Per integrar aquesta perspectiva de gènere en la revisió dels materials educatius, es presenta com a exemple una llista de control que recull alguns aspectes clau per a un ús adequat dels materials a la classe d'Educació Física.

Aspectes per revisar en els materials educatius SÍ NO

Hi ha un equilibri numèric entre l'un i l'altre gènere en el conjunt dels exemples presentats?		
Aquest equilibri numèric hi ha també per a les imatges?		
Es presenten homes i dones en una gran diversitat d'esports, evitant les representacions tradicionals existents?		
Es presenten «models positius» de dones exercint càrrecs de responsabilitat?		
Es presenten dones que hagin destacat en el seu esport, almenys en la mateixa mesura que es presenten els models masculins?		
Les actituds de cooperació i de competició o risc existents en l'esport estan lligades en la mateixa mesura a protagonistes tant masculins com femenins?		
Es fa un ús del llenguatge no sexista?		



Plantejament de la intervenció

Difondre imatges, pòsters, articles, etc., d'esportistes, homes i dones, que trenquin la tendència a la identificació d'una activitat o esport com a «apropiat per a les noies» o «apropiat per als nois».

Dissenya la teva pròpia activitat

Reflexiona sobre aquells continguts inclosos en la teva programació que podrien reforçar els estereotips de gènere per qualificar-se com a tradicionalment «masculins» o «femenins» i sobre el tipus de materials educatius que utilitzes per a la seva presentació a l'alumnat. Analitza aquesta qüestió utilitzant el full d'anotacions que es presenta a continuació.

	Anàlisi feta	Observacions
Quins continguts de la teva programació podrien considerar-se com a tradicionalment «masculins» o «femenins»?		
Quins materials educatius utilitzes per treballar amb el teu alumnat?		
Quins materials alternatius podrien ser més adequats?		

Si detectes deficiències en algun contingut d'aquest tipus, cerca imatges, pòsters o articles que trenquin la tendència habitual i que puguin ser utilitzats per a la seva presentació a l'alumnat.

OBJECTIU 6

Sensibilitzar l'alumnat sobre la problemàtica de les desigualtats de gènere que es produeixen entre companys i companyes a la classe d'Educació Física.

Estratègia 6.1

Incloure, com un propòsit dins el programa de l'assignatura, la igualtat de gènere, exposant-ho clarament a l'alumnat.

A

Plantejament de la intervenció

Incorporar, i tractar amb l'alumnat, la temàtica de la igualtat de gènere partint de l'anàlisi de situacions reals que es produeixin a les classes d'Educació Física.



Exemple d'activitat

Exemple d'activitat

A continuació es presenta un exemple per tractar explícitament la igualtat de gènere a les classes d'Educació Física, que pots utilitzar a partir del desenvolupament de qualsevol joc/esport d'equip:

Després de finalitzar el desenvolupament del joc, l'alumnat se situa de peu i s'inicia el procediment següent:

- Qui no ha tocat la pilota? (Aquests o aquestes s'asseuen).
- Qui ha tocat la pilota una o dues vegades? (Aquests estudiants i/o estudiantes s'asseuen. Continuar amb una o dues rondes més de preguntes segons el nombre d'estudiants i/o estudiantes que es queden dretes.)
- Qui queda dret? Quina és la ràtio noi-noia?
- Posteriorment s'inicia un petit debat; algunes qüestions que poden tractar-se són:
- Hi ha desigualtats en el nombre de vegades que les noies toquen la pilota comparat amb els nois? Per què penseu que ha ocorregut això?
- Com es podria fer el joc més equitatiu/just per a tots i totes? Llista els suggeriments de l'alumnat.

Adaptat de Fair 'Play' for Kids, 2a edició, 1995.

B

Plantejament de la intervenció

Plantejar amb l'alumnat dels cicles superiors el desenvolupament d'algun treball en grup sobre el tractament que fan els mitjans de comunicació de l'esport femení, fomentant la reflexió crítica.



Dissenya la teva pròpia activitat

Dissenya un guió per al desplegament d'un treball en grup sobre el tractament que es fa de l'esport femení en la premsa escrita, bé sobre premsa específica esportiva bé sobre la secció d'esports de la premsa general.

- Facilita al teu alumnat algunes pautes orientatives per a l'anàlisi, com per exemple:
- Proporció entre el nombre de notícies sobre esportistes homes i dones.
- Proporció entre el nombre d'imatges sobre esportistes homes i dones.
- Característiques de les imatges dels homes i les dones esportistes (postures, vestimenta, etc.).
- Ubicació de les notícies dins el diari (p.e. portada).
- Llenguatge utilitzat en els titulars de les notícies sobre homes i dones esportistes.
- Etc.

Anota altres suggeriments:

OBJECTIU 6

Sensibilitzar l'alumnat sobre la problemàtica de les desigualtats de gènere que es produeixen entre companys i companyes a la classe d'Educació Física.

Estratègia 6.2

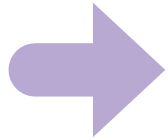
Afavorir la formació d'agrupacions mixtes de nois i noies com a estratègia organitzativa per al desplegament de les activitats en grup.

A

Plantejament de la intervenció

Utilitzar la intervenció de l'atzar en els jocs d'agrupació, criteri que sol ser ben acceptat per l'alumnat. Dins això, és possible que el o la docent incorpori de manera implícita la seva decisió prèvia respecte a l'establiment dels grups.

Evitar situacions en què s'exposi les i els estudiants en posició de ser agafats en últim lloc per conformar els grups, ja que això reforça el seu sentiment d'incompetència (p.e. quan els «capitans» formen les agrupacions).



Exemple d'activitat

A continuació es presenten, a manera d'exemple, diversos jocs d'agrupació organitzats segons dues opcions bàsiques orientades a afavorir la formació d'agrupacions mixtes.

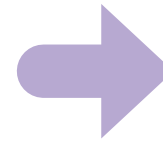
Jocs en què la decisió sobre l'agrupació és presa prèviament pel o la docent.

- Segons el nombre de grups que volen organitzar-se per a l'activitat, el professorat assignarà un nombre a cada alumne/a (p.e. de l'1 al 5, si volem formar cinc grups). Els nois i noies que tinguin assignat el mateix nombre passaran a formar part del mateix grup. Variant: poden assignar-se animals, colors, emocions...

Jocs en què intervé bàsicament l'atzar en els agrupaments.

- En un *pillao* on s'assignin «cases» per salvar-se, designar finalment tants espais per salvar-se com grups vulguin organitzar-se al final del joc; el o la professora indicarà un nombre màxim de persones que poden compartir aquest espai.

B



Plantejament de la intervenció

Considerar també, en la configuració dels agrupaments mixtos, els diferents nivells d'habilitat entre les noies i els nois de cadascun dels grups classe.

Dissenya la teva pròpia activitat

Reflexiona sobre els teus propis grups classe en educació física i respon a les qüestions següents:

- Com s'agrupa el teu alumnat lliurement, és a dir, sense la teva intervenció explícita per a la formació dels grups?

- Quines activitats podries utilitzar per conformar els grups de manera mixta però considerant al seu torn els diferents nivells d'habilitat? Elabora un llistat amb els teus suggeriments. Per a això, pots consultar a manera d'exemple els jocs d'agrupació en què s'incorpora la decisió prèvia del o la docent que es presenten en l'activitat anterior.

2

Àmbit 2 Activitat fisicoesportiva extracurricular

L'àmbit de l'activitat fisicoesportiva extracurricular constitueix el conjunt de les activitats físiques i esportives que es desenvolupen al centre escolar, fora de l'horari lectiu, i que no s'emmarquen dins l'àmbit curricular. En aquest àmbit, la guia PAFiC reuneix un conjunt de propostes que poden estendre's des d'un enfocament interdisciplinari fins a la col·laboració amb docents i professorat d'altres matèries i implica també la seva possible extensió a personal tècnic (entrenadors/es, monitors/es, etc.) que pugui tenir a càrrec seu aquestes activitats.

La **funció** principal de les accions que es proposen en la guia des d'aquest àmbit és donar suport a la intervenció educativa duta a terme en l'àmbit curricular de l'educació física escolar i complementarla, ampliant les oportunitats per a la pràctica d'activitat física i esport que es proporcionen a les noies i als nois al centre escolar.

La **rellevància** d'aquest àmbit es basa en els aspectes següents:

- Resulta clau per reforçar la intervenció educativa duta a terme en l'educació física i per incrementar els nivells d'activitat física de les noies i els nois, per la qual cosa es converteix en un àmbit clau per a l'adopció d'un estil de vida actiu.
- Es tracta d'un àmbit que s'ha desenvolupat majoritàriament com a esport base o esport escolar, i la competició és un dels seus elements característics. A molts escolars, i particularment a les noies, aquest no és un aspecte que motivi el seu inici i/o manteniment en la pràctica d'activitat física, i per això és necessari considerar paral·lelament altres alternatives i introduir canvis.
- Les accions proposades en aquest àmbit s'orienten cap a la igualtat d'oportunitats en la mesura que volen atendre, a través d'una oferta d'activitats adequada, les necessitats i interessos específics de les noies en relació amb la pràctica d'activitats fisicoesportives.

OBJECTIU 1

Incorporar al centre escolar una oferta d'activitats físiques extracurriculars adequada als interessos i necessitats de les noies, millorant i incrementant les seves oportunitats de pràctica.

Estratègia 1.1

Equilibrar, dins l'oferta d'activitats físicoesportives del centre escolar, els programes d'esport recreatiu i d'esport de competició.



Plantejament de la intervenció

Revisar les característiques de l'oferta extra curricular d'activitats físicoesportives que hi ha al centre escolar.

Exemple d'activitat

Aplicar la llista següent de control al conjunt de les activitats físicoesportives extracurriculars que s'ofereixen al centre escolar:

Tipus d'activitat	Programa d'esport recreatiu	Programa d'esport de competició
Futbol		
Aeròbic		
.....		
NRE. total d'activitats		

Quina és la proporció entre activitats i esports de caràcter competitiu i aquells de caràcter recreatiu?

En el cas que el programa d'esport de competició resulti dominant, seria convenient que s'incorporessin dins el programa d'activitats extracurriculars del centre esports i activitats de caràcter recreatiu, com per exemple activitats en la natura, aeròbic, danses i balls, activitats de condicionament físic, etc.



Plantejament de la intervenció

Incorporar una oferta d'esports tradicionals en què tinguin cabuda grups de pràctica amb un enfocament eminentment recreatiu, sense l'«obligatorietat» de la participació en competicions reglades.

Dissenya la teva pròpia activitat

Analitza el conjunt d'esports tradicionals que s'ofereixen per a l'alumnat en el teu centre escolar, assenyalant aquells que estan dirigits per a les noies, així com la seva vinculació amb les competicions escolars.

Per efectuar aquesta anàlisi, utilitza el full d'anotacions que es presenta a continuació:

Esport tradicional ofert	Es participa en les competicions escolars?	Es pot practicar sense participar en les competicions reglades?

A continuació, suggereix algunes activitats que, segons la teva opinió, puguin interessar a les teves alumnes menys actives. Qui-nes se t'acudeixen? Amb quines característiques?

OBJECTIU 1

Incorporar al centre escolar una oferta d'activitats físiques extracurriculars adequada als interessos i necessitats de les noies, millorant i incrementant les seves oportunitats de pràctica

Estratègia 1.2

Implementar activitats i alternatives de participació per a les noies esportistes integrades dins el model d'esport de competició.



Plantejament de la intervenció

Incorporar un sistema de competició en què participin equips mixtos integrats pels nois i les noies del centre escolar.

Exemple d'activitat

Dins les «lliguetes» de competició fetes en el mateix centre educatiu, i en les quals habitualment es distingeixen les categories masculina i femenina, podria establir-se com a nova modalitat de participació la d'equips mixtos.

En aquest cas, s'han de definir regles concretes que possibilitin, entre altres aspectes:

- Una redistribució de la participació entre nois i noies.
- El control dels comportaments agressius en aquells esports de contacte per equips.

Després de posar en pràctica aquesta activitat al centre escolar serà convenient fer una avaluació del resultat obtingut, tant en el seu conjunt com en cadascuna de les disciplines en què hagin participat equips mixtos.



Plantejament de la intervenció

Donar cabuda a la formació de segons i tercers equips per a què les alumnes amb un menor nivell d'habilitat i destresa, però que també vulguin participar en competicions tinguin la possibilitat de fer-ho.

Dissenya la teva pròpia activitat

Estableix les pautes concretes que et permetin avaluar periòdicament en el teu centre escolar els requeriments de les noies per formar equips. Per a això convé tenir en compte les qüestions següents:

- Selecciona els procediments concrets que pots utilitzar per dur a terme aquesta avaluació (qüestionaris, posades en comú, etc.).
- Planifica en quin moment del curs escolar pots efectuar aquesta avaluació, identificant dates concretes, horaris, lloc, etc., segons el procediment que hagi seleccionat.
- Perquè els requeriments manifestats per les noies sobre formació d'equips es puguin estudiar i implementar, preveu la comunicació necessària amb les persones responsables de les activitats físiques extracurriculars.

Utilitza a manera de guia orientativa l'esquema següent:

Com avaluaré en el meu centre escolar els requeriments de les noies per formar equips?

.....

Quina planificació convé que faci per dur a terme aquesta avaluació?

.....

Què faré amb les dades obtingudes d'aquesta avaluació?

.....

OBJECTIU 1

Incorporar al centre escolar una oferta d'activitats físiques extracurriculars adequada als interessos i necessitats de les noies millorant i incrementant les seves oportunitats de pràctica.

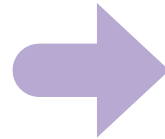
Estratègia 1.3

Fer activitats de promoció de l'activitat físicoesportiva extracurricular que es dirigeixin específicament a les noies adolescents.

A

Plantejament de la intervenció

Fer publicitat adequadament, del programa d'activitat físicoesportiva extracurricular que s'ofereix al centre escolar per al conjunt de l'alumnat, de manera que resulti especialment atractiu per a les noies.

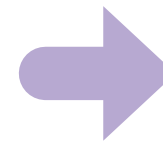


Exemple d'activitat

Alguns exemples adequats a aquest tipus d'intervenció podrien ser l'elaboració de pòsters, cartells o fullets, adequats per a la promoció de les activitats físiques extracurriculars que es dirigeixin a ambdós sexes però que resultin especialment atractives per a les noies. A continuació es presenten una sèrie de suggeriments:

- Emprar diferents canals de comunicació: taulers d'anuncis, pàgina web del col·legi, diari escolar, etc.
- Cuidar especialment el contingut visual dels missatges incloent imatges de noies físicament actives amb les quals les joves puguin identificar-se. Específicament, les imatges haurien de donar cabuda a la representació de diferents tipologies corporals, ètnies, així com a nois i noies junts.
- Destacar l'aspecte social de les activitats físicoesportives extracurriculars transmetent el missatge d'aquest àmbit com un lloc de trobada amb les amigues, per conèixer gent, per a la diversió, etc.

B



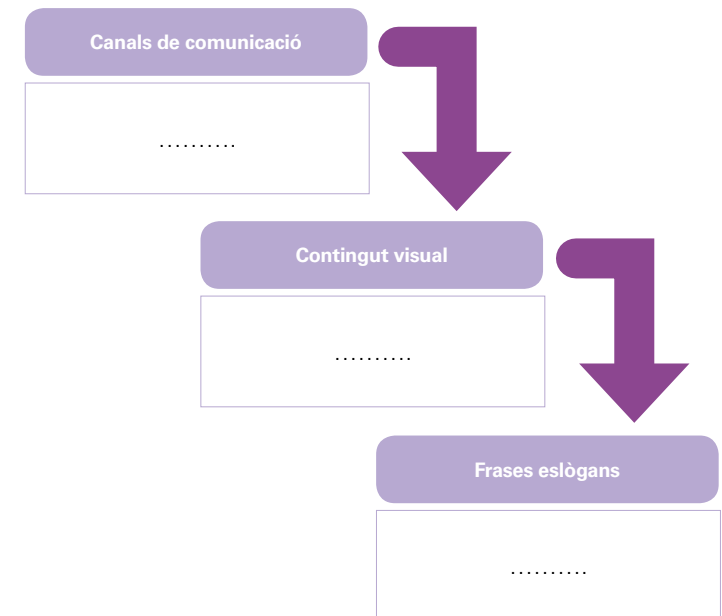
Plantejament de la intervenció

Dedicar un major esforç publicitari a la promoció d'aquelles activitats físicoesportives de caràcter extracurricular dirigides específicament a les noies adolescents.

Dissenya la teva pròpia activitat

Quines actuacions concretes penses que podrien dur-se a terme en el teu centre escolar per dedicar un major esforç publicitari a les activitats físicoesportives extraescolars dirigides a les noies? Elabora un mapa de possibilitats amb les qüestions següents:

- Quins canals de comunicació podrien ser adequats, considerant els mitjans disponibles en el teu centre, per promocionar les activitats físiques dirigides a les noies?
- Com serien els missatges visuals elegits amb aquest propòsit?
- Quines frases o eslògans podrien ser adequats per fomentar l'aspecte social d'aquestes activitats?



OBJECTIU 2

Aconseguir una distribució igualitària dels recursos i serveis esportius existents per a la participació de les noies i els nois en l'activitat físicoesportiva extracurricular.

Estratègia 2.1

Organitzar i gestionar les instal·lacions esportives del centre atenent a criteris d'accés igualitari per les noies i els nois.

A

Plantejament de la intervenció

Planificar horaris igualitaris per a les noies i per als nois, tant per a la pràctica/entrenament com per a les competicions, així com per al seu ús lliure i recreatiu.



Exemple d'activitat

Podria fer-se un calendari en què es planifiquin horaris igualitaris per a ambdós sexes en la pràctica d'activitats físicoesportives extracurriculars, tenint en compte les recomanacions següents:

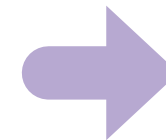
- Els horaris han de ser igual de desitjables per als equips de noies i de nois, així com per a l'ús lliure i recreatiu d'unes i altres.
- En certes ocasions pot resultar convenient fer una discriminació positiva en aquest sentit. Per exemple, quan hi hagi competicions de nois i noies en un esdeveniment esportiu, pot prioritzar-se l'horari de la competició de noies perquè hi vagi més gent a veure-les.
- S'ha d'intentar que el nombre d'esdeveniments competitius per als equips de nois i de noies sigui semblant.

B

Plantejament de la intervenció

Supervisar que les instal·lacions disponibles per a la pràctica d'activitat física de les noies i els nois tinguin característiques similars quant a qualitat, adequació i manteniment.

- Així mateix, els vestidors disponibles per als nois i per a les noies han de ser equivalents en grandària i qualitat i tenir el mateix manteniment.



Dissenya la teva pròpia activitat

Considerant el conjunt de les instal·lacions esportives disponibles en el teu centre escolar, suggereix una planificació adequada perquè l'accés a aquestes per part dels diferents equips, activitats o grups sigui igualitària, establint un sistema de rotació o alternança en el seu ús.

Tingues en compte que, per a això, convé identificar prèviament les possibles activitats i/o esports que poden fer-se en cadascuna de les instal·lacions disponibles.

Activitat esport	Planificació ACTUAL	Planificació ALTERNATIVA
	Dies: Horari: Instal·lació:	Dies: Horari: Instal·lació:
	Dies: Horari: Instal·lació:	Dies: Horari: Instal·lació:
	Dies: Horari: Instal·lació:	Dies: Horari: Instal·lació:

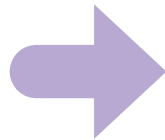
OBJECTIU 2

Aconseguir una distribució igualitària dels recursos i serveis esportius existents per a la participació de les noies i els nois en l'activitat físicoesportiva extracurricular.

Estratègia 2.2

Distribuir de manera igualitària per als nois i per a les noies els materials i equipaments esportius necessaris per a la pràctica d'activitats físicoesportives extracurriculars.

A



Plantejament de la intervenció

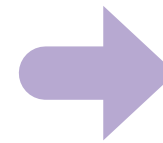
Establir criteris semblants per a l'adquisició d'equipaments esportius per als equips de nois i de noies participants en les activitats físicoesportives de caràcter extracurricular.

Exemple d'activitat

Alguns criteris per assegurar un tractament equitatiu en aquest aspecte, tant per als equips de noies com de nois, són els següents:

- El centre escolar hauria de proporcionar equipaments esportius en quantitat similar per als equips de noies i de nois. D'aquesta manera, si es decideix comprar al centre escolar equipaments per a un equip de nois (p. e. de futbol), també hauria de comprar-se per a un altre equip de noies.
- La qualitat d'aquests equipaments esportius ha de ser equiparable per als equips de noies i de nois.
- Així mateix, la reposició d'aquests equipaments ha de fer-se de manera similar (p.e. cada dos cursos acadèmics).

B



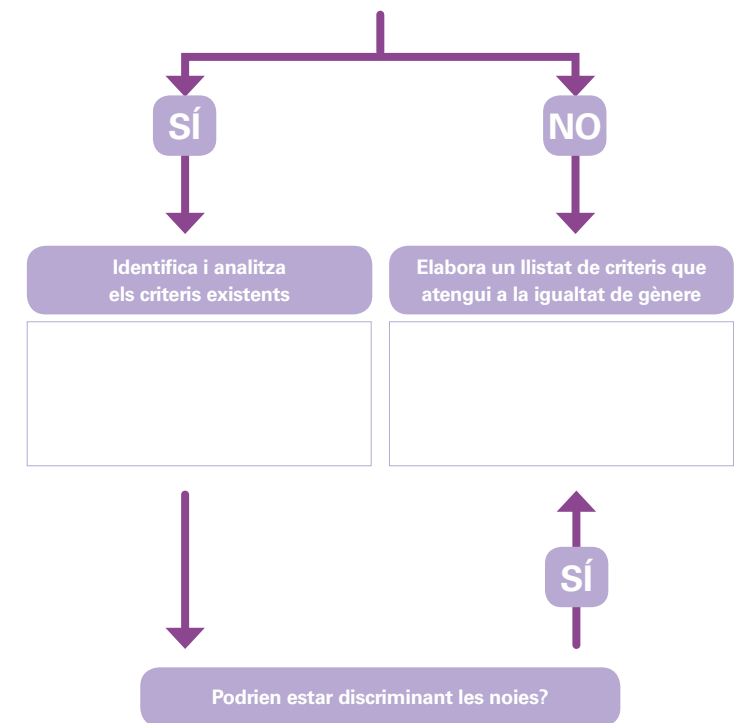
Plantejament de la intervenció

Cuidar explícitament que la qualitat, quantitat i adequació dels materials i equipaments per a la pràctica d'activitat físicoesportiva extracurricular siguin semblants per a les noies i per als nois.

Dissenya la teva pròpia activitat

Per analitzar en el teu centre la distribució dels materials i equipaments esportius en la pràctica d'activitat físicoesportiva extracurricular de les noies i els nois, et suggerim l'esquema-guia següent:

Hi ha algun **CRITERI**, implícit o explícit, en el teu centre escolar per a la distribució dels materials i equipaments per a la pràctica d'activitat física extracurricular de nois i noies?



3

Àmbit 3 Entorn escolar

Aquest àmbit està configurat pel mateix centre escolar, entès aquest com el nucli físic i social en el qual es desenvoluparan un conjunt de propostes integrades en la guia PAFiC. Per això, inclou tant el conjunt d'instal·lacions i espais que són necessaris per a la seva posada en pràctica com, i més important, la comunitat educativa integrada per les diferents persones implicades en la intervenció dins del marc escolar (professorat, equip directiu, etc.).

Dins la intervenció educativa que es proposa en PAFiC, la **funció** principal d'aquest àmbit és aconseguir que l'alumnat, i en especial les noies, tinguin el suport escolar necessari per a la pràctica d'activitats físicoesportives en condicions d'igualtat de gènere. Aquest suport escolar s'entén des d'una doble perspectiva:

- **Suport organitzatiu**, en dotar el programa dels recursos humans, materials i de promoció necessaris per implicar tota la comunitat educativa en el seu desenvolupament.
- **Suport social i afectiu**, a través de la creació d'un clima escolar favorable envers l'adopció d'estils de vida actius per a la salut i el benestar personal de les noies.

La **importància** d'aquest àmbit en PAFiC es justifica per les raons següents:

- La necessitat d'assegurar un entorn escolar favorable, coherent i coordinat amb les actuacions que es duiguin a terme en la resta d'àmbits del programa, potenciant la seva difusió i impacte en el conjunt de la comunitat educativa.



- El conjunt dels i de les escolars passen una gran part de la jornada al centre educatiu, on a més de rebre una educació formal sobre l'activitat física i l'esport (a través de l'àrea curricular d'Educació Física i en les activitats extracurriculars), han de percebre un ambient en què la pràctica d'activitat física sigui un valor important que es potencia de fet mitjançant actuacions concretes.
- Dins la jornada escolar, hi ha temps per al descans que potencialment poden ser ocupats per l'alumnat, i en especial per les noies, per implicar-se amb l'activitat físicoesportiva i incrementar el seu nivell d'activitat física global si els ofereixen les oportunitats i el suport necessari.

OBJECTIU 1

Incrementar en l'entorn escolar la consciència social sobre la importància de la participació de les noies en la pràctica d'activitats físicoesportives.

Estratègia 1.1

Desenvolupar una campanya educativa basada en alguna qüestió rellevant vinculada amb l'activitat físicoesportiva de les noies.

A

Plantejament de la intervenció

Organitzar sessions formatives amb l'alumnat sobre diferents problemàtiques relacionades amb la participació de les noies en l'activitat físicoesportiva.



Exemple d'activitat

Dins una campanya educativa orientada a la ruptura dels estereotips de gènere sobre l'activitat físicoesportiva, podria projectar-se la pel·lícula següent:

- *Vull ser com Beckham*, que reflecteix la incursió en el món del futbol de dues noies adolescents.

Algunes qüestions per orientar un debat posterior podrien ser les següents:

- Quins beneficis extreuen els personatges protagonistes a través de la pràctica de l'esport?
- Quines característiques personals tenen els protagonistes que els permeten finalment tenir èxit i trencar amb els estereotips?
- Quins estereotips en relació amb la pràctica d'activitat física tenen les famílies dels personatges protagonistes?
- Etc.

B

Plantejament de la intervenció

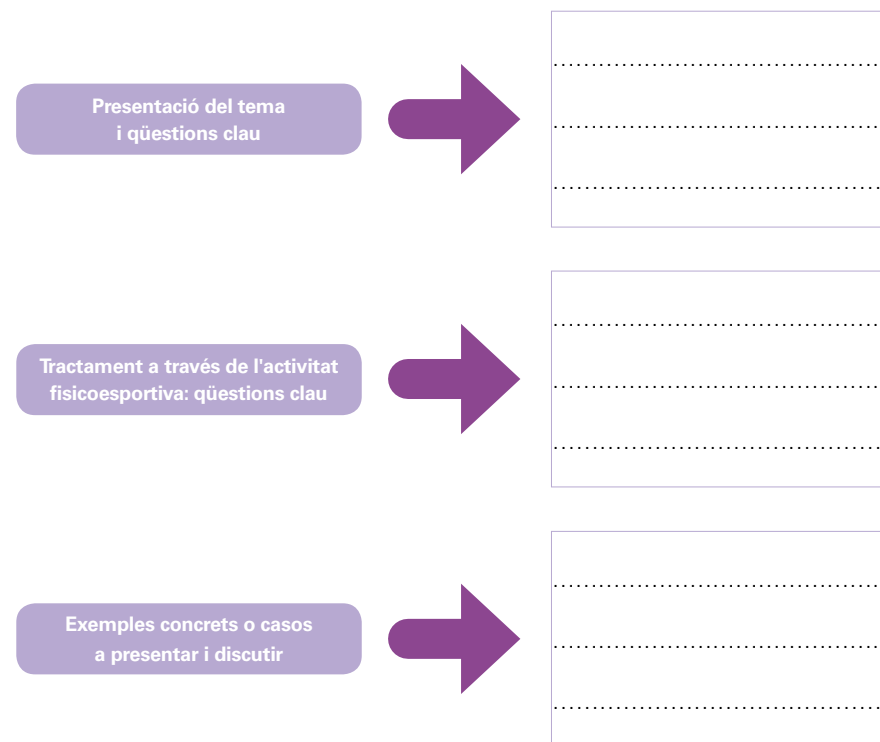
Organitzar trobades informatives dirigides a l'alumnat sobre temàtiques d'interès relacionades amb la pràctica d'activitat físicoesportiva de les noies (desordres alimentaris, mitjans de comunicació, lideratge, llenguatge sexista, assetjament sexual, etc.).



Dissenya la teva pròpia activitat

Et proposem un guió per al desplegament d'una sessió informativa sobre una temàtica vinculada amb algun problema específic que es consideri que impacta negativament en la vinculació de les noies amb l'activitat físicoesportiva. Pots elegir una temàtica de les que es presenten en el plantejament de la intervenció o una altra que consideris que pugui resultar d'interès.

En cada cas, i de manera orientativa, l'esquema-guia pot integrar:



OBJECTIU 1

Incrementar en l'entorn escolar la consciència social sobre la importància de la participació de les noies en la pràctica d'activitats físicoesportives.

Estratègia 1.2

Desenvolupar iniciatives orientades al reconeixement dels èxits i les contribucions de les noies i les dones a l'activitat físicoesportiva..



Plantejament de la intervenció

Organitzar al centre escolar accions formatives dirigides a l'alumnat en què participin dones esportistes com a invitades.

Exemple d'activitat

En l'organització d'una xerrada amb una dona esportista seria convenient que es tractessin, entre d'altres, les qüestions següents:

- La seva iniciació a l'esport.
- Les barreres per a la pràctica de l'esport que ha tingut i les estratègies per superar-les.
- El conflicte de rols que això li ha suposat.
- Les persones que li van donar suport.
- Els seus èxits esportius.
- Les satisfaccions i beneficis que li ha reportat la pràctica de l'esport.

En tot cas, ha de procurar-se que la sessió sigui al més participativa possible, p. e. que siguin els nois i les noies els que preparin les preguntes o, després de la xerrada de l'esportista, obrir un torn de preguntes.

D'altra banda, tingues en compte que les dones esportistes invitades no han de ser necessàriament esportistes d'elit o de l'àmbit de la competició. Dones o noies joves, físicament actives, però dins un model d'esport recreatiu, poden ser un model més pròxim per a la major part de les noies, que no participen en competicions.



Plantejament de la intervenció

Dur a terme una entrevista a una noia esportista del centre escolar sobre la seva trajectòria i/o resultats esportius, i difondre-la a través de diferents canals de comunicació del col·legi (p.e. diari o web escolar).

Dissenya la teva pròpia activitat

Proposa al teu alumnat que elabori una sèrie de preguntes que voldria fer per dur a terme una entrevista a una noia esportista del teu centre escolar. Per a això, et suggerim alguns aspectes:

- Si ho consideres oportú, pots fer també participar el teu alumnat en la selecció de l'esportista a entrevistar.
- Si vols difondre posteriorment aquesta entrevista, tingues la precaució d'enregistrar-la amb els mitjans audiovisuals adequats.

Considerant les particularitats del teu centre escolar, quins canals de comunicació consideres que serien els apropiats per a la seva difusió?

Llistat de preguntes per fer a la noia esportista



Canals de comunicació per difondre l'entrevista



OBJECTIU 2

Proporcionar a les noies, en condicions igualitàries, el suport necessari per a la pràctica d'activitats físicoesportives durant els períodes de descans escolar.

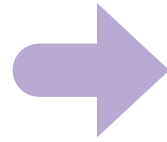
Estratègia 2.1

Assegurar que les noies i els nois tenen un accés igualitari als diferents espais per al lleure informal durant la jornada escolar (horari d'esbarjo, després de menjar o accés lliure a les instal·lacions esportives al vespre).

A

Plantejament de la intervenció

Assignar espais per a l'activitat física «només per a les noies» com una forma de discriminació positiva, perquè puguin practicar en un ambient segur i lliure del protagonisme o de l'observació dels nois.



Exemple d'activitat

Durant l'horari de lleure podria habilitar-se el gimnàs, o qualsevol altre espai tancat disponible al centre escolar per a la pràctica d'activitats físicoesportives, com un espai reservat exclusivament per a les noies. D'aquesta manera podrien fer les activitats físiques que resultessin del seu interès (balls, aeròbic, preparació d'una coreografia de final de curs, etc.) en un entorn segur per a elles emocionalment i socialment.

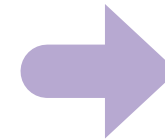
Organitza el seu ús, de manera que diferents grups de noies del centre escolar puguin accedir en aquest espai. Per a això podria ser adequat utilitzar un sistema de rotació d'aquells grups de noies interessades a participar en aquesta iniciativa.

B

Plantejament de la intervenció

Organitzar la distribució dels diferents espais per aconseguir una utilització igualitària entre nois i noies. Algunes possibilitats podrien ser les següents:

- Establir i controlar un sistema de rotació per a l'ocupació dels espais pels diferents grups i cursos.
- Dividir els espais grans en altres de més petits de manera que més grups puguin tenir accés a l'espai disponible.



Dissenya la teva pròpia activitat

Observa en el teu centre escolar la utilització que fan els nois i les noies dels espais durant l'horari de lleure. D'acord amb aquesta observació i la de les característiques concretes dels espais disponibles, planteja't les qüestions següents:

- Quines actuacions concretes creus que serien les més adequades per distribuir aquests espais de manera més igualitària?

- Com desenvoluparies aquestes actuacions en el teu centre escolar?

- Se t'acut alguna idea addicional a les que es plantegen? Llista a continuació els teus suggeriments.

OBJECTIU 2

Proporcionar a les noies, en condicions igualitàries, el suport necessari per a la pràctica d'activitats físicoesportives durant els períodes de descans escolar.

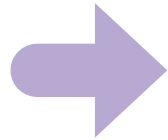
Estratègia 2.2

Dotar els períodes de descans, fonamentalment els esbarjos, de materials esportius variats per a la pràctica d'activitat físicoesportiva.

A

Plantejament de la intervenció

Distribuir entre l'alumnat recursos materials per a la pràctica d'activitats físicoesportives diferents dels que acostumen a ser predominants (per exemple, els tradicionals jocs amb pilota).



Exemple d'activitat

Alguns materials que poden facilitar-se a l'alumnat són els següents:

- Altres materials tradicionals de l'educació física escolar, com cèrcols, cordes, etc.
- Materials per a la pràctica de jocs populars i tradicionals (p.e. carreres de sacs, sambori, diàbolo, tabes, etc.)
- Materials per a la pràctica de jocs i esports alternatius, com pilota índiana, discos voladors, paracaigudes, etc.
- Material reciclat, com pots de suavitzant, llaunes per a xanques, etc. per a la pràctica de nous jocs que hagin estat introduïts a través de l'assignatura d'Educació Física.

B

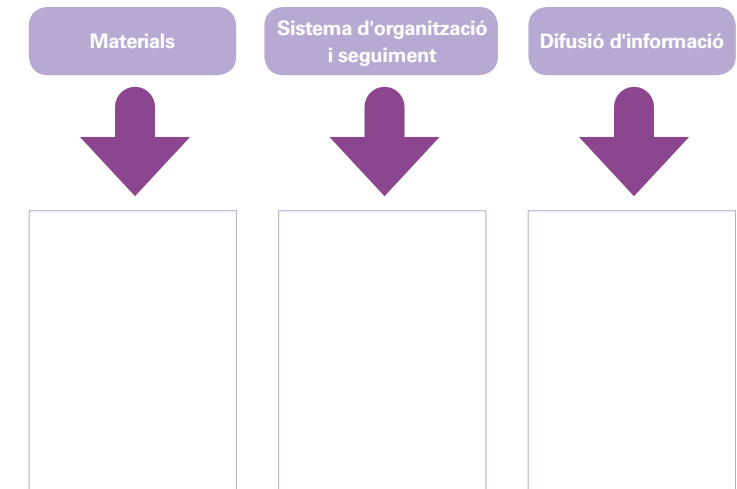
Plantejament de la intervenció

Establir un sistema de rotació per a la utilització d'aquests recursos materials (així el futbol podria ser només una opció més).

Dissenya la teva pròpia activitat

Amb el propòsit de posar en pràctica una experiència pilot, elabora per al pròxim trimestre un calendari que et permeti organitzar la distribució d'aquests materials durant els esbarjos segons un sistema de rotació. Tingues en compte els aspectes següents:

- Considerant els recursos materials disponibles en el teu centre escolar per a la pràctica d'activitat física, quins materials concrets penses que convindria facilitar al teu alumnat?
- Quin sistema d'organització i seguiment empraries per a l'entrega i la recollida de material?
- Com difondries la informació sobre aquesta proposta al teu alumnat?



4

Àmbit 4 Entorn familiar

L'àmbit familiar se situa en l'entorn de relació pròxim de les noies i dels nois adolescents. Si bé en les propostes contingudes en la guia aquest àmbit se centra bàsicament en els pares i en les mares, no es limita exclusivament a ells, sinó que podria integrar altres membres de la família (germans grans, avis, etc.).

Centrades en aquest àmbit, PAFiC inclou un conjunt d'actuacions que, prenent com a eix el centre escolar en què cursen els seus estudis els nois i les noies adolescents, es dirigeixen específicament a les seves famílies.

La **funció** principal de l'entorn familiar és la seva contribució perquè l'alumnat, i en especial les noies, tinguin un suficient suport social en la seva família que els permeti enrolar-se en les activitats físicoesportives en el seu temps lliure, tant en aquelles activitats que s'ofereixen des del centre escolar com en les existents en el seu entorn comunitari pròxim.

En PAFiC aquest àmbit resulta de gran **importància** si es considera que:

- Encara que progressivament els i les joves van adquirint més autonomia, en aquestes edats encara són els pares i les mares els que orienten i prenen decisions sobre com han d'ocupar els seus fills i filles el seu temps lliure.



- Encara segueixen arrelats en moltes famílies estereotips tradicionals com «l'esport és cosa de nois» o «millor no t'apuntis a futbol, que no és cosa de noies» que, bàsicament, continuen limitant les oportunitats per a la pràctica de les noies i les experiències motrius del conjunt de l'alumnat, i per això és necessari integrar accions dirigides cap a aquest entorn familiar.
- Les mares i els pares constitueixen un referent important d'hàbits i comportaments per a les noies i els nois joves, inclosos els vinculats amb la pràctica d'activitats físicoesportives, i per això és necessari incidir en el seu potencial com a models de vida activa per a l'alumnat i en particular per a les noies.
- Dels pares i mares depenen, a més del suport afectiu i social, qüestions de caràcter organitzatiu, econòmic (material, calçat i vestimenta esportiva, etc.) o de transport, que resulten importants perquè l'alumnat s'impliqui en les activitats físicoesportives.

OBJECTIU 1

Promoure el suport social de l'entorn familiar per a la pràctica de l'activitat físicoesportiva de les noies adolescents.

Estratègia 1.1

Informar les mares i pares sobre els beneficis que l'activitat física té per a les noies, així com sobre altres temàtiques vinculades a la seva salut psicofísica que resulten clau en aquesta etapa vital.

A

Plantejament de la intervenció

Organitzar trobades informatives sobre els beneficis que l'activitat física i l'esport poden tenir en el desenvolupament físic, psicològic i social de les nenes i joves.



Exemple d'activitat

De manera orientativa, algunes de les qüestions que poden tractar-se en una xerrada informativa amb les mares i pares sobre els beneficis de l'activitat física per a les noies són les següents:

- Centrar els beneficis que proporciona la pràctica d'exercici físic en relació amb tres àmbits principals:
 - **Físic**, destacant el seu paper en relació amb l'obesitat, el creixement ossi, etc.
 - **Psicològic**, posant en relleu la seva influència positiva en l'autoestima i la imatge corporal de les noies.
 - **Social**, per tal com a través de la pràctica d'activitats físiques poden desenvolupar les seves relacions i habilitats socials.
- Destacar les característiques que ha de reunir aquesta pràctica perquè aquests beneficis es produeixin.
- Subratllar l'ampli ventall d'opcions existents perquè les joves adoptin un estil de vida actiu.

B

Plantejament de la intervenció

Organitzar trobades informatives sobre altres temàtiques d'interès, com per exemple la imatge corporal, l'autoestima, l'alimentació i el control del pes corporal, conductes de risc (tabac, alcohol), etc.



Dissenya la teva pròpia activitat

Selecciona una temàtica vinculada amb la salut i l'activitat física de les noies (pots elegir alguna de les que es presenten en el plantejament de la intervenció o una altra que consideris que pugui resultar d'interès).

Identifica els aspectes clau que hauria d'abordar el desenvolupament de la xerrada informativa amb els pares i mares. Pots ajudar-te amb l'esquema-guia següent:

TEMÀTICA SELECCIONADA:	
Presentació del tema i qüestions clau	
Beneficis de l'activitat física en relació amb la temàtica	
Exemples concrets o casos per presentar i/o discutir	
Recursos informatius addicionals	

OBJECTIU 1

Promoure el suport social de l'entorn familiar per a la pràctica de l'activitat físicoesportiva de les noies adolescents.

Estratègia 1.2

Proporcionar informació a la família sobre les oportunitats disponibles en els entorns escolar i comunitari perquè les noies siguin físicament actives.



Plantejament de la intervenció

Elaborar eines d'informació dirigides als pares i mares sobre la programació d'activitats físicoesportives del seu municipi.

Exemple d'activitat

Un exemple pot ser l'elaboració d'una circular informativa que s'envii als pares i mares. Aquesta podria orientar-se entorn de les qüestions següents:

- Ressenyar la importància de l'activitat física per al desenvolupament dels seus fills i filles. Destacar el valor de l'educació física i de les activitats físiques ofertes al centre i assenyalar la conveniència que l'alumnat pugui conèixer i gaudir d'altres ofertes existents en la comunitat per a això.
- Oferir la informació concreta que interressi en cada cas. Per exemple:
 - Activitats i esdeveniments esportius, destacant la implicació del centre i incentivant la participació de l'alumnat.
 - Instal·lacions d'accés lliure (p.e. piscines), especificant horaris, reserva, preus, etc.
 - Programes d'activitat física, indicant preus, horaris, inscripcions, etc.
- Finalment, agrair als pares i mares la seva col·laboració i oferir-los les dades de contacte necessaris (p.e. Regidoria d'Esports de l'Ajuntament).
- Cuidar tant el llenguatge com el disseny gràfic per fer-los atractius i adequats.



Plantejament de la intervenció

Difondre informació a les famílies sobre les activitats físicoesportives extracurriculars que oferta el centre escolar.

Dissenya la teva pròpia activitat

Per a això, pots elaborar un esquema-guio de la informació i característiques que consideres que hauria de reunir un pòster informatiu, dirigit fonamentalment als pares i mares, sobre les activitats físicoesportives extracurriculars que s'ofereixen al centre escolar per als seus fills i filles.

- Identifica un eslògan dirigit a les mares i els pares que sigui atractiu i adequat en el seu llenguatge. Quin elegiries?
- Selecciona aquella informació orientada als pares i mares que interressi incloure en el pòster.
- Presta una atenció preferent al seu contingut visual (característiques, imatges, format, etc.).
- Identifica les possibles ajudes i col·laboració amb què podries comptar per editar el pòster.

Eslògan	Informació	Contingut visual	Edició

Quins canals de comunicació se t'acut que podries utilitzar per informar els pares i mares sobre aquestes activitats disponibles per a les noies? Elabora un llistat amb els teus suggeriments.

OBJECTIU 2

Fer visible la influència que tenen els estereotips de gènere sobre l'activitat física en l'adolescència i sensibilitzar els pares i mares en aquest tema afavorint que es constitueixin en models de vida activa actius per a les seves filles i fills.

Estratègia 2.1

Incorporar actuacions en l'entorn escolar perquè els pares i mares prenguin consciència sobre l'actitud que mantenen en relació amb la pràctica física dels seus fills i filles i les possibles desigualtats de gènere existents.

A

Plantejament de la intervenció

Programar sessions informatives i de debat amb les mares i pares de diversos grups classe centrades en la importància del suport familiar per a la pràctica d'activitat física de les seves filles.



Exemple d'activitat

Dins una sessió informativa dirigida a les mares i pares podria incorporar-se un debat, orientat cap a la importància del suport social de la família per a la pràctica d'activitat física i esport de les seves filles i fills. Alguns dels aspectes principals que es tractarien són:

- Quina importància té un suport social igualitari per a fills i filles?
- Com promoure en la família el respecte a les preferències dels nois i noies en relació amb el tipus d'activitat físicoesportiva elegida, evitant restringir la selecció únicament a esports o activitats genèricament estereotipats per al seu sexe?
- Quines pautes concretes poden establir-se en la família per aconseguir un major suport social a la pràctica de les noies?
Per exemple:
 - Pactar un compromís amb la noia per fer activitat física junts/es, facilitar-los l'accés i transport a les instal·lacions esportives, participar com a espectador/a en les competicions esportives de les seves filles, etc.

B



Plantejament de la intervenció

Elaborar recursos informatius i divulgatius per a les mares i pares sobre la temàtica anterior, centrada en la importància del suport familiar perquè les seves filles adoptin un estil de vida actiu.

Dissenya la teva pròpia activitat

Et suggerim l'elaboració d'un fullet divulgatiu dirigit a les mares i pares. Elabora un esquema-guio del contingut que s'hi podria incloure respecte a la temàtica plantejada en aquesta estratègia. Considera les pautes següents per al seu disseny:

- La informació continguda en el fullet divulgatiu ha d'orientar-se cap a algun o alguns dels aspectes que resulten clau per incrementar el suport a la pràctica d'activitat física que les mares i pares poden oferir a les seves filles i fills. Quins seleccionaries com a més importants?
- Pots proposar als pares i mares la consecució d'una sèrie d'objectius vinculats a l'activitat física quotidiana, com per exemple:
 - Pregunta a les teves filles i fills si han fet alguna activitat física avui.
 - Camina amb les teves filles o fills 30 minuts pel veïnat un vegada a la setmana, etc.

Escriu a continuació els teus suggeriments:

OBJECTIU 2

Fer visible la influència que tenen els estereotips de gènere sobre l'activitat física en l'adolescència i sensibilitzar els pares i mares respecte a aquest tema, afavorint que es constitueixin en models de vida activa actius per a les seves filles i fills.

Estratègia 2.2

Organitzar en l'entorn escolar activitats físiques orientades a la participació dels pares i, particularment, de les mares.

A

Plantejament de la intervenció

Plantejar activitats físiques dirigides preferentment a les mares, encara que no de manera exclusiva, que tinguin un caràcter nou i lúdic i s'orientin a la millora de la seva condició física-salut.

- Es tracta que les mares puguin implicar-se en el programa convertint-se en un model de vida activa per a les seves filles.
- Així mateix, s'intenta implicar els pares i mares en una iniciativa fisicoesportiva diferent del model de l'esport tradicional.



Exemple d'activitat

Dins el ventall d'activitats enfocades a la millora de la condició física orientada cap a la salut de les mares i pares, podrien proposar-se les següents:

- **Pilates**, centrat a enfortir la musculatura per mantenir l'equilibri corporal, prevenint el dolor d'esquena i tonificant la musculatura.
- **Cardioboxing**, combinació de música i art marcial, en el qual es fan moviments forts i àgils (desplaçaments, cops de peu).
- **Batuka**, combinació de gimnàstica i exercici aeròbic amb música, fent coreografies.

Convé que aquestes activitats s'organitzin en horari paral·lel al desenvolupament de les activitats físiques extracurriculars de l'alumnat, perquè aquest temps «d'espera» pugui ser físicament actiu per als familiars.

B



Plantejament de la intervenció

Plantejar activitats fisicoesportives de caràcter tradicional dirigides tant a les mares com als pares, però amb un marcat caràcter recreatiu.

Dissenya la teva pròpia activitat

Identifica quines activitats de caràcter tradicional podries plantejar per al conjunt dels pares i mares en el teu centre escolar.

Introdueix les modificacions necessàries en el seu desenvolupament per aconseguir que:

- L'activitat feta tingui un caràcter eminentment recreatiu i s'orienti fonamentalment al gaudi amb la pràctica.
- S'afavoreixi la implicació del conjunt dels i de les participants.

ACTIVITATS ESPORTIVES TRADICIONALS
per a mares i pares



Modificacions fetes

5

Àmbit 5 Relacions escola-comunitat

El seu cercle d'influència se circumscriu principalment al barri o zona de la localitat on està ubicat el centre educatiu, i es pot arribar a incloure la localitat en el seu conjunt en el cas dels municipis més petits. Es tracta, en definitiva, de les vinculacions que poden establir-se entre el centre escolar i les oportunitats per a la pràctica fisicoesportiva de les noies i dels nois en l'entorn comunitari que es troba pròxim a aquest.

En la guia PAFiC, la **funció** principal d'aquest àmbit és aconseguir que l'experiència educativa que proporciona l'escola sobre les activitats fisicoesportives tingui un caràcter ampli i d'immersió en l'entorn pròxim, que integri també d'alguna manera el conjunt d'oportunitats disponibles per a la pràctica d'activitat física que coexisteixen en l'entorn social, cultural i físic en què viuen els i les escolars.

Aquest àmbit és **important** en PAFiC si es té en compte que:

- Les noies i els nois passen un temps considerable fora de l'escola (caps de setmana, vacances escolars, etc.), que pot i ha d'aprofitar-se per incrementar la seva implicació amb l'activitat física i els seus nivells d'activitat.
- Les relacions escola-comunitat són un element clau per al futur d'aquest jovent si es té en compte que, per a molts escolars que finalitzen l'escolaritat obligatòria, l'entorn comunitari serà l'única opció per mantenir la seva vinculació amb l'activitat física. Per aquest motiu, aquest àmbit cobra una especial rellevància en l'últim cicle de l'Educació Secundària Obligatòria.
- Dins l'entorn pròxim del barri i de la localitat és on habitualment els i les adolescents estableixen els seus vincles de relacions afectives i personals amb el grup d'amigues i amics. És important perquè també aquests grups coneguin i utilitzin les oportunitats pròximes que els brinda el seu barri per a la pràctica d'activitat física.

OBJECTIU 1

Millorar la difusió al centre escolar de les oportunitats disponibles perquè les noies siguin físicament actives en l'entorn comunitari.

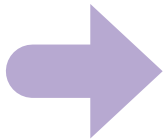
Estratègia 1.1

Generar eines que recullin els recursos, ofertes i possibilitats existents per a la pràctica d'activitat físicoesportiva en l'entorn pròxim al centre escolar, centrant-se específicament en aquells disponibles per a les noies.

A

Plantejament de la intervenció

Crear un directori de recursos demanant i actualitzant la informació periòdicament a partir de l'establiment de vies de comunicació amb els responsables dels diferents centres i/o establiments esportius, públics i privats, que ofereixen activitats en l'entorn de la comunitat.



Exemple d'activitat

Per a l'elaboració d'un petit directori sobre les activitats físicoesportives municipals, és recomanable l'establiment de contactes amb la persona responsable d'esports del teu ajuntament o districte.

Prèviament, és convenient definir quin tipus d'informació es vol incloure en aquest directori, tenint en compte que la informació ha de ser al més completa possible, de manera que inclogui preus, horaris, calendari, inscripcions, contactes, etc.

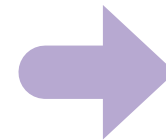
El contingut del directori podria incloure informació sobre els aspectes següents:

- Activitats i esdeveniments esportius.
- Programes d'activitat física.
- Instal·lacions d'accés lliure.
- Oportunitats per obtenir diferents certificacions en l'àmbit esportiu.
- Sortides professionals lligades amb l'àmbit esportiu, etc.

B

Plantejament de la intervenció

A partir de la informació continguda en el directori anterior, es poden elaborar un conjunt de documents (pòsters, fullets, etc.) que difonguin específicament i/o amb més impacte certs recursos o esdeveniments en moments puntuals (p.e. cursa per a la igualtat organitzada per la comunitat, activitats innovadores que podrien ser de major interès per a les noies, etc.).



Dissenya la teva pròpia activitat

Pots elaborar un pòster divulgatiu sobre aquella activitat o activitats que s'ofereixin en l'entorn comunitari i que t'interessi difondre en el teu centre escolar pel seu possible impacte positiu sobre les noies. En aquesta elaboració poden incloure's, entre d'altres, els aspectes següents:

- Identificar un eslògan atractiu. Quin seleccionaries?

- Quina informació creus que interessaria incloure?

- Quines imatges hi inclouries? Quin format seria l'adequat?

- Com duries a terme l'edició del pòster?

OBJECTIU 1

Millorar la difusió al centre escolar de les oportunitats disponibles perquè les noies siguin físicament actives en l'entorn comunitari.

Estratègia 1.2

Invitar persones expertes de la comunitat perquè imparteixin sessions de qualitat sobre activitats físiques innovadores que s'ofereixin en l'entorn comunitari i que siguin variades i atractives per a les noies.

A



Plantejament de la intervenció

Incorporar, com a activitat complementària, una sessió pràctica de prova o demostració, feta per una persona experta que permeti introduir l'alumnat en la nova activitat que s'imparteix en la comunitat.

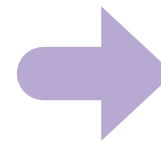
Exemple d'activitat

Dins l'organització pel Departament d'Educació Física d'un esdeveniment promocional sobre activitat física (p.e. el Dia de l'Esport) que es dugui a terme com a activitat complementària al centre escolar, es pot invitar una persona experta en Pilates, cardioboxing o capoeira d'un gimnàs pròxim al centre escolar. Una altra opció és invitar un grup de pares i mares per a què imparteixin una sessió de balls de saló.

Considera que:

- Com a persona experta, poden interpretar-se no sols els o les entrenadores/monitores qualificades, sinó també pares/mares, alumnes, amigues i amics, un altre professor o professora, etc., que mostrin mestria en certes activitats físiques o esports i que estiguin vinculats a la seva pràctica en l'entorn comunitari.
- Aquesta activitat pot adaptar-se per posar-la en pràctica dins la programació d'Educació Física.

B



Plantejament de la intervenció

Adicionalment, desenvolupar una xerrada informativa en què la persona experta pugui debatre amb l'alumnat sobre aquells aspectes que els interessin en relació amb aquesta activitat.

Dissenya la teva pròpia activitat

Dissenya un guió sobre aquells aspectes que convindria que la persona experta invitada tractés amb el teu alumnat a fi d'oferir-los tota la informació pràctica necessària per enrolar-se en l'activitat.

Aquest guió pot orientar-se en la línia següent:

- Quins aspectes clau de la persona experta presentaries?
- Quins aspectes de l'activitat física innovadora convindria que es destaquessin?
- Quines són les possibilitats existents en la comunitat perquè l'alumnat practiqui aquesta activitat física nova? Proporcionar informació detallada sobre llocs, horari, preus, etc.
- Es proporcionarien recursos informatius addicionals? Quins?

Presentació de la persona experta:

Activitat presentada:

característiques

informació pràctica

Recursos informatius:

OBJECTIU 1

Millorar la difusió al centre escolar de les oportunitats disponibles perquè les noies siguin físicament actives en l'entorn comunitari.

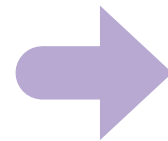
Estratègia 1.3

Organitzar visites i sortides a instal·lacions i recursos existents en la comunitat per a la pràctica d'activitat físicoesportiva.

A

Plantejament de la intervenció

Incorporar, com a activitat complementària per a l'alumnat, visites a gimnasos, centres recreatius, clubs, centres esportius, instal·lacions municipals, etc., de la comunitat que ofereixin activitats per a les noies adolescents.

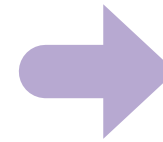


Exemple d'activitat

Organitzar visites a alguna instal·lació esportiva municipal (p.e. la piscina coberta) dins la programació d'Educació Física. Alguns suggeriments per desenvolupar aquesta activitat són:

- Seleccionar la instal·lació a visitar prioritzant aquelles que es troben en l'entorn comunitari pròxim al centre escolar (barri).
- Contactar amb la persona responsable de la instal·lació esportiva i fixar una reunió.
- En el desenvolupament d'aquesta reunió presentar el propòsit d'aquesta activitat amb el teu alumnat i establir de mutu acord les condicions per al seu desplegament: data, hora, persona que guiarà la visita, repartiment de fullets, etc.
- Si la col·laboració establerta amb l'entitat esportiva així ho permet, podrien oferir-se a les noies dies o tiquets de prova, facilitant-los un accés inicial a aquests recursos per provar-los abans d'establir un compromís formal de participació.
- Informar la direcció del centre, les famílies i l'alumnat del desenvolupament d'aquesta activitat.

B



Plantejament de la intervenció

Incloure dins la programació d'Educació Física sortides amb l'alumnat a espais per al lleure informal (parcs, places, etc.) pròxims al centre escolar.

Dissenya la teva pròpia activitat

Hi ha, prop del teu centre escolar, algun parc o qualsevol altre espai que et permeti desenvolupar una sessió d'educació física dins la teva programació? Si és així, per organitzar una activitat d'aquest tipus, considera els aspectes següents:

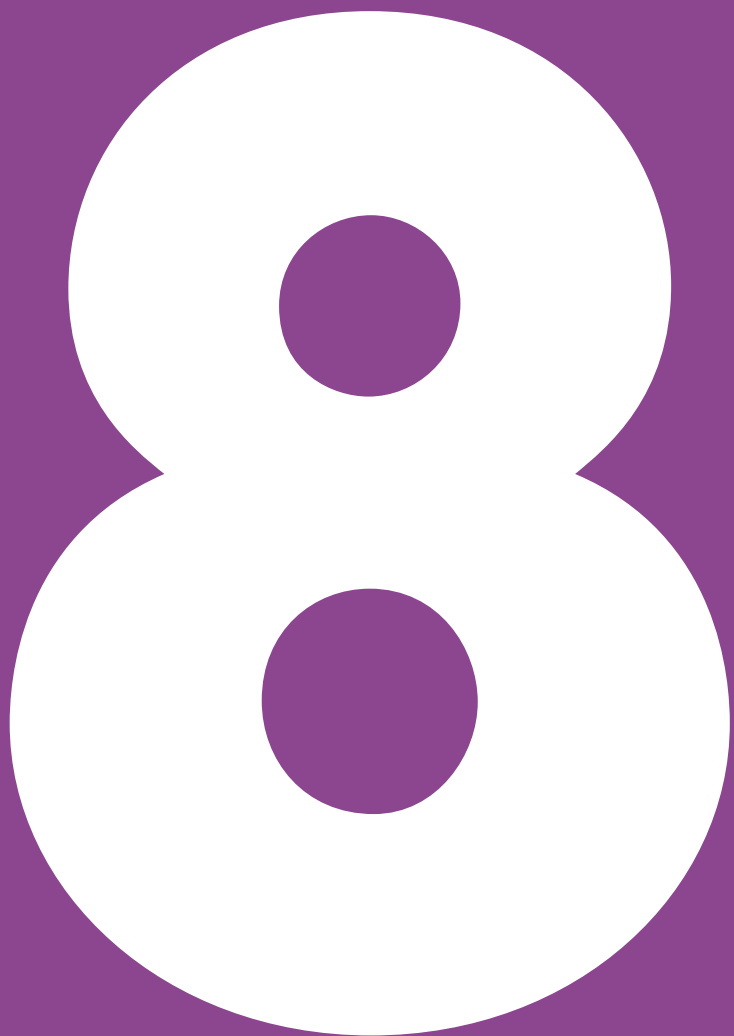
- Quin tipus de treball es desenvoluparia en aquest espai?
- Quina novetat aporta als meus estudiants dins la programació?
- Quina informació prèvia donarà a l'alumnat i als pares i mares sobre la realització d'aquesta activitat?
- Com informaré prèviament els òrgans directius sobre aquesta sortida del centre escolar amb el grup d'alumnes?
- Quines normes bàsiques establiré de manera que es garanteixi el bon exercici de l'activitat, així com la seguretat de l'alumnat?

Tipus de treball desenvolupat i justificació

Informació a l'alumnat/família

Informació a l'equip directiu

Normes bàsiques



Com pots avaluar la intervenció educativa en el teu centre escolar

Determinar què s'ha aconseguit amb les accions PAFIC i com s'ha desenvolupat la intervenció en el teu centre escolar, són aspectes fonamentals per poder continuar millorant aquesta iniciativa. El caràcter flexible de la guia suposa que puguis adaptar també el procés d'avaluació segons les estratègies que s'hagin posat en pràctica. A continuació es presenten algunes orientacions sobre què pots avaluar, qui avalua, com i quan pots avaluar.

QUÈ PUC AVALUAR?

Bàsicament, pots avaluar dos aspectes principals:

- D'una banda, quins resultats has aconseguit gràcies a la posada en pràctica de PAFIC en el teu centre escolar; és a dir, què s'ha aconseguit?
- D'altra banda, convé que avaluïs la pròpia intervenció perquè puguis seguir millorant-la; és a dir, com ho hem fet?

Què s'ha aconseguit?

Aquesta qüestió s'orienta cap a la valoració dels resultats de la intervenció, analitzant-ne així l'efectivitat, per aconseguir canvis positius sobre aquells aspectes que interessava inicialment treballar en la guia.

Els interrogants següents poden servir-te d'orientació:

- Ha millorat l'actitud de les noies envers les classes d'educació física i l'activitat física en general? Es mostren més interessades? Ha augmentat en elles la sensació de gaudi? Com s'ha vist afectat l'«entusiasme» dels nois?
- S'ha incrementat la participació de les noies a les classes d'educació física? S'impliquen més en l'assignatura? Ha augmentat el nivell d'activitat física global desenvolupat per les noies?

- Ha millorat el nivell de competència i habilitat de les noies considerades en el seu conjunt? Progressen amb confiança en els aprenentatges que se'ls plantegen?
- A les classes d'educació física, participen amb més gust les noies i els nois i en la pràctica de qualsevol mena d'activitat, fins i tot les tradicionalment vinculades a l'altre sexe?
- S'han revisat els continguts de la programació considerant específicament les necessitats de les noies? Quins canvis s'han introduït?
- L'oferta d'activitats físicoesportives extracurriculars ha estat modificada gràcies a la intervenció? Quins canvis s'han fet?
- S'impliquen les famílies més que abans en l'activitat física de les seves filles? Les mateixes noies, se senten més recolzades per les seves famílies?
- Durant els períodes de descans al centre escolar, les noies es mostren més actives? Hi ha un accés i distribució més equitatius entre nois i noies als diferents espais i materials disponibles per a la pràctica física?
- S'ha incrementat el nombre de noies implicades en programes d'activitat físicoesportiva disponibles en l'entorn comunitari?

Com ho hem fet?

- Es tracta de valorar les actuacions empreses tal com s'han desenvolupat en el teu centre escolar. Algunes qüestions orientatives són:
- S'han implementat les actuacions com s'havien previst inicialment? Quines dificultats han existit per al seu desplegament?

- Quin és el grau de satisfacció de les noies i dels nois amb les accions concretes que s'han desenvolupat?
- Quins aspectes els han agradat menys en la intervenció i, per tant, haurien de modificar-se?
- Quins aspectes són els que destaquen més positivament?
- S'han donat a conèixer les iniciatives empreses entre el restant professorat del centre? Què opinen sobre aquestes? S'hi han implicat professores i professors d'altres àrees?
- Quines són les possibilitats de continuar aplicant aquestes accions? Podrien integrar-se en el Projecte Educatiu de Centre?

QUI AVALUA?

És important que totes les persones i agents implicats en el desenvolupament de les accions PAFiC al centre escolar participin en el procés d'avaluació. En conseqüència els agents que fan la valoració seran:

- **Les noies i els nois adolescents.** Tingues en compte que, encara que sobre ells se centra l'avaluació «què s'ha aconseguit», també és important la seva opinió sobre el desenvolupament de la intervenció «com ho hem fet».
- **Els pares i mares.**
- **L'equip directiu i la resta del professorat.**
- **Tu,** com a professora o professor d'Educació Física, pots autoavaluar la teva actuació de cara a seguir millorant-la.
- **Altres persones** (professorat d'altres àrees, equips directius, personal tècnic esportiu, pares, mares, etc.) que hagin participat en les actuacions empreses.

COM PUC AVALUAR?

Pots avaluar la intervenció utilitzant diversos procediments:

- Elaborant preguntes sobre les qüestions clau que t'interessi conèixer.
- Per mitjà d'entrevistes als diferents implicats en PAFiC.
- A través de tests o proves objectives en l'àmbit de la competència motriu (p.e. proves d'habilitat motriu per comprovar si la competència motriu de les noies ha augmentat realment).
- A través del registre d'observacions sobre aquell aspecte o aspectes concrets que t'interessi valorar.
- Per mitjà de posades en comú, breus i concretes, al final de qualsevol activitat empresa.
- De qualsevol altra forma que consideris convenient.

QUAN HE D'AVVALUAR?

L'avaluació pot fer-se en dos moments:

- **Al principi de la intervenció.** Aquesta avaluació compleix el propòsit d'obtenir informació sobre la situació inicial dels nois i les noies en relació amb aquells aspectes que es treballaran a partir de la guia. D'altra banda, una anàlisi inicial del context particular en què es desenvoluparà la intervenció t'aportarà informació sobre les adaptacions, o noves actuacions, que pot ser convenient fer en el teu centre a partir de la guia PAFiC.
- **Al final del període d'intervenció.** Aquesta valoració et permetrà comprovar els efectes de la intervenció sobre el conjunt d'aspectes que s'han treballat en aquesta (què s'ha aconseguit?). D'altra banda, en aquest moment també es portarà a terme l'avaluació de la intervenció pels diferents participants en aquest període (com ho hem fet?).



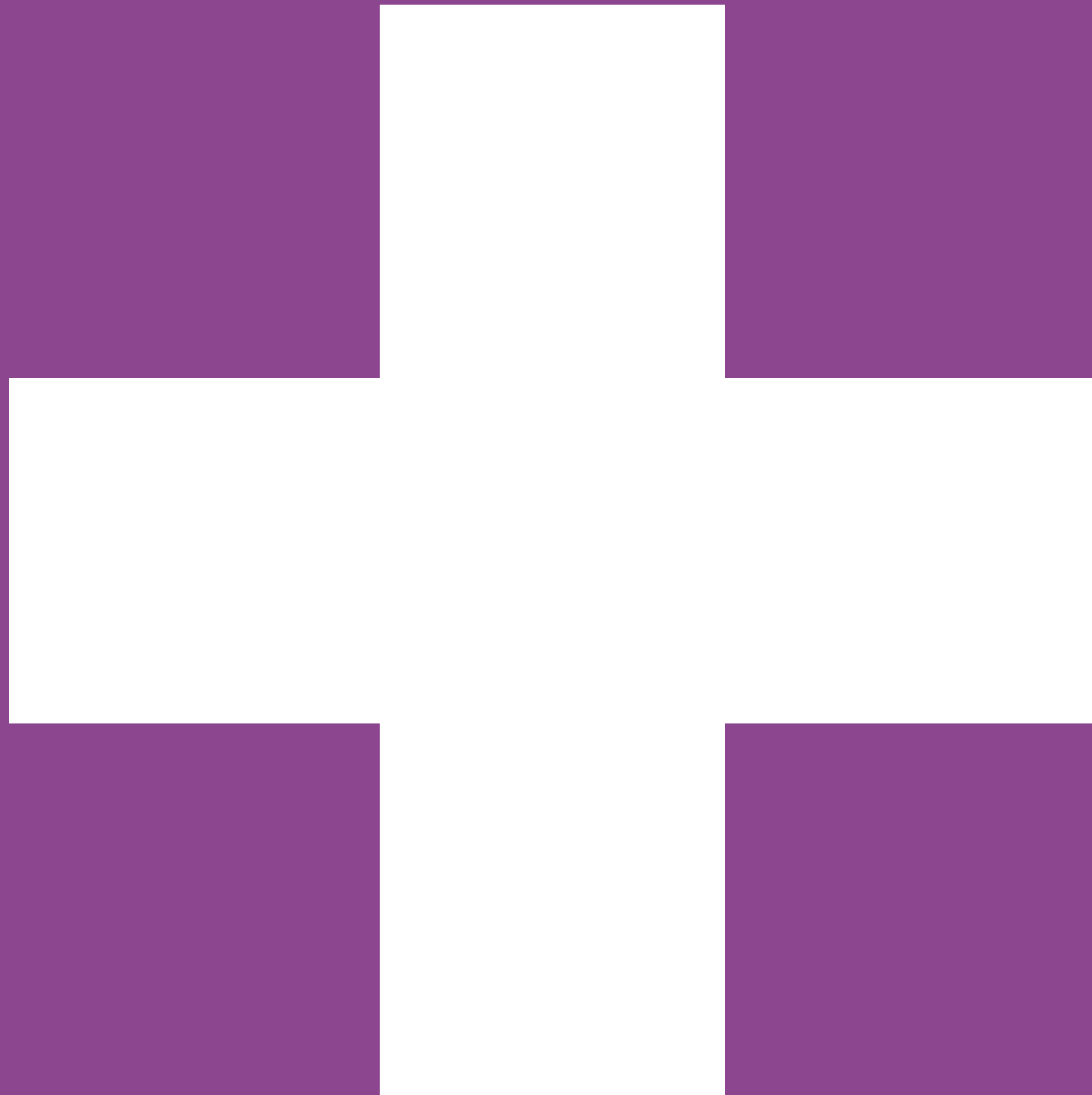
Quins recursos necessites

Els recursos del personal la col·laboració dels quals resultaria necessària per implementar el conjunt de les accions que s'integren en la guia PAFiC són:

- El professorat d'Educació Física del centre escolar, que constitueix l'agent clau per a la posada en pràctica del conjunt d'accions.
- En el cas de les actuacions centrades en les activitats fisicoesportives extracurriculars, els monitors i monitores, entrenadors i entrenadores o tècnics i tècniques que imparteixen aquestes activitats.
- L'equip directiu i els altres professors o professores del centre escolar, la col·laboració dels quals serà variable segons el tipus d'actuacions que decideixis posar en pràctica.
- Les famílies, que podrien contribuir al desenvolupament de la intervenció segons les vies que hi estableixis (p.e. ajuda de pares i mares voluntàries, implicació de les Associacions de Pares i Mares d'Alumnes, etc.).

Els recursos materials indicats per aplicar aquestes accions són:

- Les instal·lacions esportives del centre escolar.
- Els materials i equipaments esportius existents al centre escolar. Segons la dotació existent en cada cas, pot ser necessari adquirir materials esportius, fonamentalment per a la pràctica d'activitats fisicoesportives de caràcter innovador o alternatiu.
- Recursos per a la impressió dels materials que elaboris, fonamentalment aquells per divulgar les diferents accions de caràcter promocional o informatiu previstes en la guia (pòsters, fullets, cartes, etc.). Resultaria convenient que comptessis amb la col·laboració dels serveis de reprografia i informàtica del centre escolar.
- El desenvolupament d'algunes accions contemporànies en la guia suposa l'ocupació de certs recursos i instal·lacions esportives de l'entorn comunitari; en aquest cas, has de preveure i acordar la col·laboració necessària per al seu desplegament.



Com pots adaptar la guia PAFiC al teu centre escolar. Organitza el teu propi pla d'acció

A continuació se't proposa una fitxa per a la posada en pràctica de PAFiC en el teu centre escolar. Et recomanem que segueixis els passos següents:

- En primer lloc, identifica aquells àmbits d'impacte sobre els quals t'interessa intervenir (A).
- Dins cada àmbit, selecciona quin tipus d'objectiu o objectius vols aconseguir (pas 1), i identifica quin resultat concret et plantejes, de manera que després de la posada en pràctica de l'actuació puguis avaluar en quina mesura s'ha aconseguit l'objectiu proposat (pas 2).
- Per a cadascun dels objectius seleccionats, identifica aquella estratègia o estratègies dins PAFiC que resultin més apropiades per a la seva aplicació en el teu centre escolar (pas 3). Pots incorporar noves estratègies que consideris convenients.
- Pensa en les activitats concretes que seran necessàries per implementar cadascuna de les estratègies de PAFiC (pas 4); les activitats que se't presenten en la guia poden servir-te d'orientació. En cada cas, identifica els recursos materials i humans que necessitaràs (pas 5), considerant en aquest últim tipus de recursos el conjunt de persones a qui has de consultar, bé perquè hagin de conèixer la posada en marxa de la proposta, bé perquè hagin d'aprovar-la si és necessari. Finalment, elabora un calendari per al seu desplegament al llarg del curs escolar (pas 6).

Utilitza, per a cadascun dels àmbits del teu propi pla d'acció, la fitxa que es presenta a continuació:

EL MEU PROPI PLA D'ACCIÓ PAFiC		A. ÀMBIT:				
PAS 1. Objectiu que em plantejo		PAS 2. Resultat desitjat				
<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>		<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>				
↓		↑				
PAS 3. Estratègia per aconseguir-lo		PAS 4. Activitats concretes per desenvolupar aquesta estratègia				
<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>		<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>				
↓		↓				
PAS 5. Recursos i suport necessaris		PAS 6. Quan ho faré (calendari)				
<table border="1"> <tr> <td>RECURSOS HUMANS</td> <td>RECURSOS MATERIALS</td> </tr> <tr> <td><div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div></td> <td><div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div></td> </tr> </table>	RECURSOS HUMANS	RECURSOS MATERIALS	<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>	
RECURSOS HUMANS	RECURSOS MATERIALS					
<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>	<div style="border: 1px solid black; height: 100px;"></div>					

Agraïments

El nostre agraïment al Consell Superior d'Esports, a través dels seus Programes Dona i Esport, pel seu màxim interès en la publicació i divulgació del present material didàctic.

El nostre agraïment a l'Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad, ja que aquesta Guia ha pogut desenvolupar-se i ser editada gràcies a la seva subvenció, concedida a través de la seva convocatòria d'ajudes a projectes d'investigació per a fer estudis sobre les dones.

El nostre agraïment també al conjunt d'estudiants i centres de les comunitats autònomes de Madrid i de Castella-la Manxa que han participat en la investigació, el seu professorat d'Educació Física, el seu equip directiu, així com al professorat del conjunt d'àrees, que han fet possible la recollida d'informació col·laborant i facilitant tot el procés.

Gràcies, per tant, molt especialment al:

CEIP Alfonso VI. Toledo.
CEIP Campohermoso. Humanes, Madrid.
CEIP El Cantial. Las Rozas, Madrid.
CEIP Manuel Bartolomé Cossio, Madrid.
CEIP Nuestra Señora de la Asunción. Alameda de la Sagra, Toledo.
CEIP Rosalía de Castro. Fuenlabrada, Madrid.
IES Azarquiel, Toledo.
IES La Estrella, Madrid.
IES Prado de Santo Domingo. Alcorcón, Madrid.
IES San Blas. Añover de Tajo, Toledo.

Així com als centres següents:

CEIP Miguel de Cervantes. Tomelloso, Ciudad Real.
CEIP Batalla de Brunete. Brunete, Madrid.
CEIP Carmen Iglesias. Tres Cantos, Madrid.
CEIP El Olivar. San Fernando de Henares, Madrid.
CEIP Enrique Tierno Galván. San Sebastián de los Reyes, Madrid.

CEIP Gloria Fuertes. San Lorenzo de la Parrilla, Albacete.
CEIP Joaquín Costa. Madrid.
CEIP José Saramago. Rivas Vaciamadrid, Madrid.
CEIP Loranca. Fuenlabrada, Madrid.
CEIP Nuestra Señora de Fátima. Alhambra, Ciudad Real.
CEIP Parque Sur. Albacete.
CEIP Ramiro de Maeztu. Madrid.
CEIP San Fernando. Cuenca.
CEIP San Isidro Labrador. Aguas Nuevas, Albacete.
CEIP Severo Ochoa. Móstoles, Madrid.
CEIP Virgen de la Granja. Yunquera de Henares, Guadalajara.
CEIP Virgen de la Soledad. Guadalajara.
IES Alfonso X. Toledo.
IES Arcipreste de Hita. Azuqueca de Henares, Guadalajara.
IES Arquitecto Peridis. Leganés, Madrid.
IES Berenguela de Castilla. Bolaños, Ciudad Real.
IES Carmen Conde. Las Rozas, Madrid.
IES Eduardo Valencia. Calzada de Calatrava, Ciudad Real.
IES Europa. Rivas Vaciamadrid, Madrid.
IES Felipe Trigo. Móstoles, Madrid.
IES Francisco García Pavón. Tomelloso, Ciudad Real.
IES Gran Capitán. Madrid.
IES Infanta Elena. Galapagar, Madrid.
IES Joan Miró. San Sebastián de los Reyes, Madrid.
IES José Conde. Almansa, Albacete.
IES José Luis Sanpedro. Tres Cantos, Madrid.
IES Modesto Navarro. La Solana, Ciudad Real.
IES Pradolongo. Madrid.
IES Ramón y Cajal. Albacete.
IES Rey Fernando VI. San Fernando de Henares, Madrid.
IES San José. Cuenca.
IES San Juan del Castillo. Belmonte, Cuenca.
IES Villa de Valdemoro. Valdemoro, Madrid.
IES Yunquera de Henares. Yunquera de Henares, Guadalajara.
IES Pedro Simón Abril. Alcaraz, Albacete.

Edició original castellana febrer 2010

Emilia Fernández García (dir.), María José Camacho Miñano, Benilde Vázquez Gómez, Julia Blández Ángel, Susana Mendizábal Albizu, M. Isabel Rodríguez Galiano, Fernando Sánchez Bañuelos, Mauro Sánchez Sánchez, Miguel A. Sierra Zamorano

TRADUCCIÓ (AUTORITZADA PEL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES)
Servei Lingüístic de la UFEC

EDITA
Generalitat de Catalunya. Consell Català de l'Esport

DISSENY
underbau (Juanjo Justicia+Joaquín Labayen)

DIPÒSIT LEGAL B. 26796-2012

PAFiC