



Pauses Actives

Salut Integral

PASI

Mar Pérez, Gonzalo Flores, Joan Estrada, Laura Moya, i Maria Prat.
Educació Corporal

UAB

Universitat Autònoma
de Barcelona

Que són les Pauses
Actives ?



“Cunyas Motrices”

“Falques Motrius”

“Physical Activity
Breaks in the
classroom”

“Pauses d’Activité
Physique scolaire”

“Short bouts of
Physical
Activity”

“Pauses Actives
Salut Integral”

UAB

Universitat Autònoma
de Barcelona

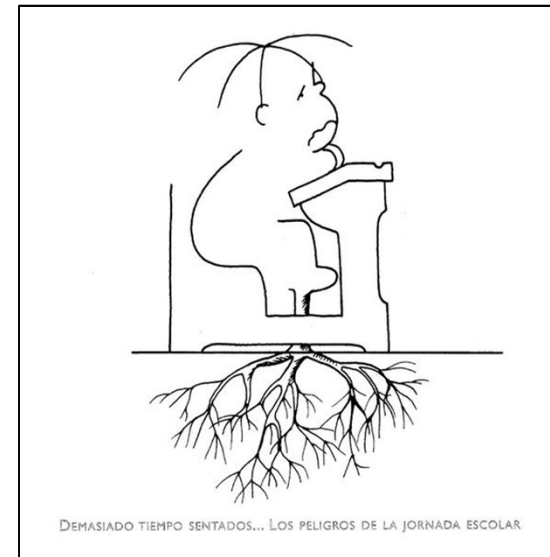
”**Activitats físiques** de durada **breu** que es poden realitzar a **l'aula**”
(Cebrián, Martín i Miguel, 2013: 13).



UAB

Universitat Autònoma
de Barcelona

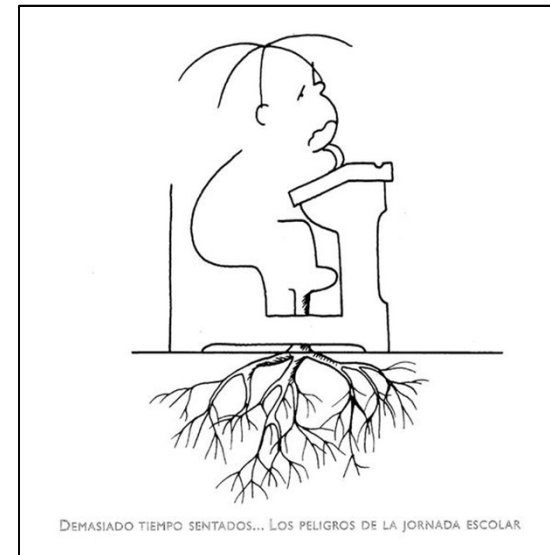
“Normalment es porten a terme entre dues activitats que requereixen més concentració de l'alumnat, a manera de tall publicitari, o entre els canvis de classe (...). El seu principal objectiu és el de potenciar **el tractament corporal diari** a l'escola” (Vaca, 2007).



Tractament Pedagògic Corporal:

- Cos implicat
- Cos silenciati
- Cos objete de tractament educatiu

“Cuando los maestros y maestras se encuentran con la resultante de su propia jornada, se muestran a menudo culpabilizados, como pillados en falta -suelen considerar excesiva la presencia del **cuerpo silenciado**”. Vaca, 2007



Objectius de la proposta:

- Conèixer els beneficis de les PASI
- Dissenyar i aplicar una proposta pràctica
- Vivenciar i experimentar propostes en el context universitari
- Valorar l'interés de les PASI per al context escolar
- Tenir un **banc de recursos** pràctics i intercanviar experiències

Treball Cooperatiu



- De curta durada (3'-5')
- Moviments bàsics i senzills (x tothom)
- No estereotipats
- Amb suport musical (opcional)
- Proposta grupal

**“Pauses Actives
Salut Integral”**

Per adults –
UAB Saludable

Per Infants –
Escola

Activadores

Relaxants

Exemple. Link video

Proposta didàctica

- Grups de 4-5 Persones
- Seleccionar una música
- Preparem i practiquem la proposta
- Enregistrem un vídeo
- Editem el vídeo amb títol i crèdits
- Enviem vídeo a la professora
- Compartim les diferents propostes
- Tot el grup-classe posa en pràctica la que més agrada



Avaluació del procès

Atenció: Drets imatge !!!!

Com valorem les Pauses Actives de Salut Integral?

- Els grups preparen la PASI i la graven
- Visualitzem totes dels PASI
- Valorem les PASI
- Escollim la més adequada
- La practiquem conjuntament.

Qüestionari (Survey
Monkey)



Criteris de valoració de les Pauses Actives

Valorem el nivell d'adequació...

- Al públic destinatari:
 - nens/es o adults
- Durada: curta durada (3'-5')
- Moviments bàsics senzills
- Implicació grans grups musculars
- Moviments no estereotipats
- Música adequada (lletra-ritme)
- Treball i cohesió de grup
- Possibilitats de poder **fer-se a l'aula ordinària**
- Altres: si és original, motivant, etc.



Conclusions i propostes de millora

- Proporciona una experiència motivant, creativa i engrescadora
- Es destaca més el **procés** creatiu que el resultat (treball cooperatiu, disseny vídeo,...)
- Es valora interessant per aplicar a Infantil i Primària
- Aporta un banc de recursos vivencials per compartir
- Contribueix a combatre el sedentarisme

- Incrementar el nombre de grups-classe implicats en l'experiència docent
- Implicar a nou professorat de l'àrea d'EF i **extern**
- Creació de noves propostes (activadores i relaxants)
- Sistematització acurada de les propostes.
- Difusió de l'experiència



Referències

Cebrián, B.; Martín, M^a I. y Miguel, A. (coord.) (2013). *Cómo trabajar la motricidad en el aula. Cuñas Motrices para infantil y primaria*. Buenos Aires: Miño y Dávila.

Vaca, M. (2007) Un proyecto para una escuela con cuerpo y en movimiento. *Ágora para la EF y el Deporte*, 4-5. pp. 91- 110

Vaca, M. (2008) Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal. Grao. Barcelona.

Vaca, M. y Varela, M^a S. (2008) Estoy dentro de mi cuerpo. *Cuadernos de Pedagogía*. N^o 353. Pp.39-48