



Esforç percebut, satisfacció i temps de pràctica durant una unitat didàctica de mímica i dramatització

Josune Rodríguez-Negro*  i Javier Yanci 

Departament d'Educació Física i Esportiva, Facultat d'Educació i Esport, Universitat del País Basc/Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU), Espanya



Citació

Rodríguez-Negro, J., & Yanci, J. (2020). Perceived Effort, Satisfaction and Performance Times during a Mime and Drama Unit of Study. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 140, 31-36. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/2\).140.05](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/2).140.05)

Resum

Els objectius d'aquest estudi van ser descriure, atesa l'edat dels estudiants, l'esforç percebut, la satisfacció, el temps útil i el temps disponible en una unitat didàctica de mímica i dramatització en estudiants d'educació primària, i analitzar la variabilitat intersecció i l'associació entre les diferents variables. Els resultats obtinguts en aquest treball mostren que els estudiants experimenten un esforç percebut baix (2.48 ± 2.33 sobre 10) però una gran satisfacció (3.52 ± 2.68 sobre una escala de -5 a $+5$ punts) durant les sessions de mímica i dramatització, dins del bloc d'expressió corporal. D'altra banda, dels 90 minuts setmanals d'educació física previstos en l'horari oficial, la mitjana de temps útil per sessió va ser de 53.22 ± 10.52 min setmanals (58 % del temps total), dels quals només 27.06 ± 6.97 min (30 % del temps total) corresponen al temps disponible, dades molt allunyades de les recomanacions sobre activitat física en edat escolar.

Paraules clau: educació física, currículum, ensenyament, didàctica, expressió corporal

Editat per:

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

*Correspondència:

Josune Rodríguez-Negro
josune.rodriguez.negro@gmail.com

Secció:

Educació física

Rebut:

19 de juny de 2019

Acceptat:

5 de novembre de 2019

Publicat:

1 d'abril de 2020

Coberta:

Nous esports olímpics a
Tòquio 2020. Karate.
Foto: Haifa, Israel; 11.7.2017:
competicions de karate durant
els XX Jocs Macabeus al
Romema Arena.

Introducció

En el currículum oficial d'educació primària, els continguts d'educació física (EF) estan dividits en diferents blocs que contribueixen al desenvolupament integral dels estudiants (LOMCE, 2013). Però, tot i que el currículum oficial estableix que tots els blocs són importants, treballs anteriors han demostrat que en educació primària (EP) el bloc d'expressió corporal (EC) és el que menys presència té dins de les programacions d'EF (Coterón i Sánchez, 2012) i és el menys valorat pels docents (Archilla i Pérez, 2012). No obstant això, pel fet que l'EC permet prendre consciència del cos, possibilita aconseguir una progressiva sensibilització des del punt de vista motriu i expressiu, i a més facilita el desenvolupament de la creativitat (Loveless et al., 2005), és important que s'inverteixi el temps adequat dins de les programacions a aquest bloc de continguts (Archilla i Pérez, 2012). Aquest bloc abasta els continguts dirigits a fomentar la comunicació i l'expressivitat a través del cos i el moviment, com són la dansa, el ritme, la imitació, la mímica o la dramatització (LOMCE, 2013).

Amb la finalitat de conèixer les característiques que tenen les unitats didàctiques amb continguts d'EC, concretament les basades en mímica i dramatització, pot resultar necessari analitzar-les des de diferents punts de vista. D'una banda, s'ha mesurat la intensitat global de les sessions d'EF mitjançant les escales de percepció de l'esforç (RPE), ja que s'ha observat que és una eina senzilla i útil per quantificar l'esforç en les sessions d'EF (Kang et al., 2003). Per a la seva utilització en EP, destaca l'escala OMNI de percepció de l'esforç que va ser desenvolupada per al seu ús amb nenes i nens i que ha demostrat una alta correlació amb variables objectives (Kang et al., 2003; Robertson, 2004). Utilitzant aquesta escala, estudis anteriors han mesurat l'esforç percebut d'estudiants d'EP durant diferents activitats en les sessions d'EF (Bendixsen et al., 2014), conclouent que l'EC és el contingut en el qual es dona un menor esforç percebut (Hernández-Álvarez et al., 2010). Des d'un altre punt de vista, un altre dels factors que ha tingut especial atenció en la recerca ha estat l'estudi de les emocions i de la satisfacció dels estudiants en les sessions d'EF. La satisfacció dels estudiants pot avaluar-se de diferents formes (Ekkekakis, 2012), sent un dels mètodes més estesos la Feeling Scale (FS) (Hardy i Rejeski, 1989), que mesura la resposta afectiva a una activitat mitjançant l'experiència subjectiva d'un sentiment positiu o negatiu (Schneider i Kwan, 2013). L'experiència afectiva o satisfacció depèn de diferents variables, entre les quals destaca la naturalesa de l'activitat realitzada (Wei et al., 2006).

Pot resultar important conèixer la satisfacció dels estudiants d'EP cap a l'EC, ja que una alta satisfacció està

relacionada amb una major adherència a l'activitat física (Kwan i Bryan, 2010), amb una major motivació cap a l'exercici físic (Focht, 2009), una major diversió durant la sessió i una retenció a llarg termini de l'aprenentatge (Parfitt et al., 2006). Encara que durant les activitats d'EC els estudiants experimenten, majoritàriament, emocions positives (Torrents et al., 2011), s'ha exposat que l'EC és un contingut que aquests valoren poc (Moreno i Hellín, 2007). D'altra banda, es desconeix si la percepció de l'esforç i la satisfacció en les sessions d'EC varia en funció de l'edat o del curs escolar, per la qual cosa cal que es realitzin més estudis que analitzin aquests aspectes en estudiants d'EP.

Un altre dels aspectes rellevants a tenir en compte en l'aplicació de diferents unitats didàctiques de diferents blocs de continguts pot ser el temps que s'hi destina (Olmedo, 2000). Estudis anteriors han exposat que el temps de programa, és a dir, el temps que oficialment es destina a l'EF en l'horari dels centres escolars, no es correspon amb el temps útil ni amb el temps disponible per a la pràctica (Hernández-Álvarez et al., 2010; Olmedo, 2000), depenent aquests, entre altres aspectes, de la mena de sessions plantejades (Calderón i Palao, 2005) i del clima motivacional (Silverman, 2005). Resulta important que el temps útil i el temps disponible durant les sessions d'EC siguin els majors possibles, ja que aquells estudiants que passen més temps realitzant bones pràctiques tendeixen a aprendre més (Rink, 2003). Fins i tot sabent la importància que pot tenir el fet de conèixer el temps disponible per a la pràctica i el temps útil quan s'apliquen unitats didàctiques d'EC, no s'han trobat estudis científics que analitzin aquestes variables en sessions d'EC en l'etapa d'EP.

Per tant, els objectius d'aquest estudi van ser: 1) descriure, atenent al curs escolar, l'esforç percebut, la satisfacció, el temps útil i el temps disponible en dur a terme una unitat didàctica d'expressió corporal, basada en la mímica i dramatització, en estudiants d'EP, i, 2) analitzar la variabilitat intersessió i l'associació entre les diferents variables.

Metodologia

Participants

En aquest estudi es va utilitzar una mostra de conveniència i van participar 131 estudiants de 1r a 6è curs d'EP d'un col·legi públic, dels quals 66 eren noies i 65 nois.

El total de la mostra va ser dividit en sis grups atenent al el curs escolar que cursaven els estudiants, denominats, primer curs (G1, $n=20$), segon curs (G2, $n=24$), tercer curs (G3, $n=21$), quart curs (G4, $n=21$), cinquè curs (G5, $n=22$) i sisè curs (G6, $n=23$) d'EP.

Taula 1*Característiques dels estudiants*

	Edat (anys)	Massa (kg)	Alçada (m)	IMC (kg·m ⁻²)
Tots	8.56±1.76	33.48±10.31	1.34±0.10	18.15±3.37
G1	6.05±0.21	23.78±5.00	1.19±0.05	16.54±2.62
G2	7.08±0.27	26.45±5.58	1.27±0.04	16.12±2.74
G3	8.05±0.21	33.20±8.39	1.31±0.06	18.86±3.06
G4	9.14±0.35	37.14±8.46	1.39±0.07	18.83±2.64
G5	10.05±0.22	40.97±12.04	1.42±0.05	19.87±4.39
G6	11.13±0.34	40.28±8.01	1.45±0.05	19.06±3.21

Nota. G1-6: grup atenent al curs escolar.

A la taula 1 es presenten l'edat, la massa corporal, l'alçada i l'índex de massa corporal (IMC) del total dels participants i de cadascun dels grups. Abans de començar la recerca, els participants van ser informats sobre els procediments, metodologia, beneficis i possibles riscos de l'estudi i tots els pares, mares o tutors legals van signar el consentiment informat. L'estudi va seguir les pautes marcades en la Declaració d'Hèlsinki (Associació Mèdica Mundial, 2013) i va ser aprovat pel Comitè d'Ètica per a la Recerca amb Éssers humans (CEISH codi 2015/147) de la Universitat del País Basc.

Procediment

Entre gener i març del 2016, en les sessions d'EF es va dur a terme una unitat didàctica d'expressió corporal, basada en la mímica i la dramatització durant 8 setmanes consecutives. Els estudiants van tenir una sessió d'EF setmanal, amb una durada de 90 minuts, que va ser impartida per la docent d'EF del centre. Durant totes les sessions es va quantificar l'esforç percebut i la satisfacció percebuda pels estudiants que estaven familiaritzats amb l'ús de totes dues escales, i al final de cada sessió se'ls lliurava un paper en el qual, de manera individual, havien de marcar el seu esforç percebut i la seva satisfacció global cap a la sessió. En cada sessió estaven presents dos investigadors experts que, mitjançant l'observació directa de la sessió i l'ús d'un cronòmetre, registraven el temps útil i el temps disponible per a la pràctica.

Percepció subjectiva de l'esforç (RPE). La percepció subjectiva de l'esforç va ser avaluada mitjançant l'escala OMNI per a nenes i nens (Robertson et al., 2000), que té un rang de 0-10 i s'ajuda de descriptors visuals i verbals (Robertson, 2004). L'escala OMNI havia estat validada per al seu ús amb estudiants d'entre 6 i 15 anys.

Satisfacció. La satisfacció percebuda per l'estudiantat en cadascuna de les sessions d'expressió corporal es va mesurar mitjançant la Feeling Scale (FS) (Hardy i Rejeski, 1989). Els/les estudiants avaluaven la seva satisfacció

Taula 2*Activitats realitzades en cada sessió*

Sessió	Activitats realitzades
1	Activitats d'imitació en parelles i grups petits.
2	Activitats d'imitació en petits i grans grups.
3	Jocs de mímica individual en grups petits.
4	Jocs de mímica en grups petits i grans.
5	Jocs de mímica en grups grans i amb material.
6	Dramatització: improvisacions.
7	Dramatització: teatre.
8	Dramatització: teatre i construcció d'escenaris.

en una escala bipolar d'11 punts des de -5 (molt malament), fins a +5 (molt bé). La FS havia estat validada per al seu ús en el context de l'activitat física.

Temps útil, temps disponible i ràtio temps útil/temps disponible. Per registrar el temps útil (min) es va tenir en compte el moment des que l'alumnat sortia del vestidor fins al moment en el qual hi tornava (Olmedo, 2000), és a dir, el temps total que l'alumnat estava en la pista on es desenvolupava la sessió d'EF. Per registrar el temps disponible (min) es va tenir en compte únicament el temps en el qual els estudiants podien realitzar accions motrius dins de les sessions d'EF. En aquest cas es van excloure els moments en els quals els estudiants eren al vestidor, el temps d'explicacions per part del personal docent i tot tipus d'interrupcions durant les sessions (Olmedo, 2000). Finalment, es va calcular la ràtio temps útil/temps disponible dividint els minuts de temps útil registrats entre els minuts de temps disponible registrats en cadascuna de les sessions.

Programa d'intervenció. El programa va tenir una durada de 8 setmanes, amb una sessió setmanal per grup de 90 minuts. Totes les sessions van començar amb un escalfament estandarditzat de 10 minuts, que consistia en una primera fase general d'activació muscular, i una segona més específica per a continguts d'EC. En la part principal de la sessió els estudiants van realitzar activitats d'expressió corporal adaptades a la seva edat, com ara mímica, imitar un company o tasques de teatre. (Taula 2)

Anàlisi estadística

Els resultats es presenten com a mitjana \pm desviació estàndard (DE) de la mitjana. Es va calcular el coeficient de variació (CV) intersessió ($CV = DE/Mitjana$) en cadascuna de les variables analitzades tant per a tots els estudiants com per a cada grup d'edat (G1-G6). Per analitzar les diferències entre els grups d'edat en les diferents variables es va utilitzar un ANOVA d'un factor amb el *post hoc* de Bonferroni. A més, es va calcular la correlació de Pearson (r) per determinar les associacions

Taula 3*Esforç percebut, satisfacció, temps útil, temps disponible i ràtio temps útil/temps disponible per a cada grup d'edat*

	G1	G2	G3	G4	G5	G6	Dif. entre grups
Esforç percebut	3.08	2.91	4.15	1.77	1.45	1.17	G1 amb G2**, G3**, G4**, G5**, G6**
	± 2.46	± 2.19	± 3.19	± 1.42	± 1.82	± 1.31	G2 amb G3**, G4**, G5**, G6** G3 amb G4**, G5**, G6**
Satisfacció	3.57	4.00	2.86	3.20	2.78	3.98	G2 amb G3*, G5*
	± 2.90	± 2.28	± 3.32	± 2.80	± 3.27	± 1.33	G5 amb G6*
Temps útil (min/sessió)	57.33	49.11	54.03	49.06	50.06	57.50	G1 amb G2**, G4**, G5**
	± 0.47	± 17.16	± 7.23	± 6.38	± 13.33	± 3.37	G2 amb G6** G4 amb G6** G5 amb G6**
Temps disponible (min/sessió)	26.55	21.36	25.25	21.38	33.06	35.02	G1 amb G2**, G4**, G5**, G6**
	± 4.02	± 6.37	± 3.48	± 13.35	± 5.30	± 2.48	G2 amb G3**, G5**, G6** G3 amb G4**, G5**, G6** G4 amb G5**, G6**
Ràtio temps útil/temps disponible	2.21	2.25	2.13	2.20	1.49	1.62	G1 amb G5**, G6**
	± 0.36	± 0.39	± 0.12	± 0.18	± 0.25	± 0.13	G2 amb G5**, G6** G3 amb G5**, G6** G4 amb G5**, G6**

Nota. G1-6: grup segons el curs escolar.

* $p < .05$; ** $p < .01$, diferències significatives entre cursosos.

entre els resultats obtinguts en l'esforç percebut, la satisfacció, el temps útil, el temps disponible i la ràtio temps útil/temps disponible. Per a la interpretació de les magnituds de les correlacions es va utilitzar la següent escala: < 0.1 , trivial; de 0.1 a 0.3 , baixa; de 0.3 a 0.5 , moderada; de 0.5 fins a 0.7 , alta; $0.7-0.9$, molt alta; > 0.9 , gairebé perfecta (Hopkins et al., 2009). L'anàlisi estadística es va realitzar amb el programa Statistical Package for Social Sciences (SPSS Inc., versió 22.0 Chicago, IL, els EUA). La rellevància estadística va ser de $p < .05$.

Resultats

El resultat obtingut per tots els estudiants durant les sessions d'expressió corporal, concretament de mímica i dramatització, per a l'esforç percebut va ser de 2.48 ± 2.33 i per a la satisfacció de 3.52 ± 2.68 . Respecte als temps, la mitjana per sessió de temps útil per a tots els estudiants va ser de 53.22 ± 10.52 min, la mitjana per sessió de temps disponible va ser de 27.06 ± 6.97 min, i la mitjana de la ràtio temps útil/temps disponible va ser de 1.99 ± 0.43 . A la taula 3 es presenten

els resultats per a l'esforç percebut, la satisfacció, el temps disponible, el temps útil i la ràtio temps útil/temps disponible, registrats durant les sessions per a cada grup d'edat, així com les diferències entre els diferents grups d'edat. Es van observar diferències entre els diferents grups d'edat en l'esforç percebut, la satisfacció, el temps disponible, el temps útil i la ràtio temps útil/temps disponible.

A la taula 4 es presenten els resultats del CV intersessió per a l'esforç percebut, la satisfacció, el temps disponible i temps útil per a tots els estudiants i per a cada grup d'edat.

Finalment, es van trobar correlacions significatives entre l'edat i l'esforç percebut ($r = -.31$, moderada, $p < .01$), l'edat i el temps útil ($r = .52$, alta, $p < .01$), i entre el temps disponible i el temps útil ($r = .60$, alta, $p < .01$).

Discussió

L'objectiu principal d'aquest estudi va ser descriure, atenent al curs escolar, l'esforç percebut, la satisfacció, el temps útil i el temps disponible en dur a terme una unitat didàctica d'EC, basada en la mímica i dramatització, en estudiants d'EP. A més, un altre objectiu va ser analitzar

Taula 4*Coefficient de variació (CV) intersessió per a tots els estudiants i per a cada grup d'edat*

	Tots	G1	G2	G3	G4	G5	G6
Esforç percebut (%)	0.28	0.23	0.12	0.32	0.61	0.95	0.18
Satisfacció (%)	0.09	0.14	0.15	0.20	0.20	0.58	0.10
Temps disponible (%)	0.15	0.01	0.42	0.24	0.14	0.32	0.05
Temps útil (%)	0.10	0.17	0.36	0.22	0.20	0.18	0.38
Ràtio temps disponible/temps útil (%)	0.09	0.19	0.21	0.05	0.09	0.20	0.09

Nota. G1-6: grup segons el curs escolar.

la variabilitat intersessió i l'associació entre les diferents variables. La principal contribució del present estudi ha estat l'anàlisi de les sessions d'EC des de diferents perspectives (percepció de l'esforç, satisfacció, temps útils i disponibles), ja que la majoria dels treballs previs que han analitzat l'EC en EP es limiten a l'anàlisi d'un sol aspecte. A més, en aquest s'inclou l'anàlisi de les diferències en les variables esmentades atenent el curs escolar dels estudiants.

Els resultats obtinguts en aquest estudi mostren un esforç percebut baix (2.48 sobre 10) per a tots els estudiants durant les sessions d'EC en EP. Aquests resultats coincideixen amb els obtinguts en estudis anteriors (Hernández-Álvarez et al., 2010). A més, s'han trobat diferències significatives entre els diferents grups d'edat, registrant un esforç percebut més alt en els tres primers cursos d'EP respecte als cursos superiors. No obstant això, respecte a la satisfacció, en aquest treball els estudiants experimenten una gran satisfacció durant les sessions, sent els estudiants de segon i de sisè d'EP els que manifesten més satisfacció. Malgrat que en educació secundària l'EC és un contingut poc valorat pels estudiants (Moreno i Hellín, 2007), els resultats aconseguits amb estudiants d'EP coincideixen amb els obtinguts per Torrents et al. (2011), que van concloure que els estudiants experimenten majoritàriament emocions positives durant la realització d'activitats d'EC. Aquests resultats poden portar a pensar que els continguts de mímica i dramatització dins de l'EC no es caracteritzen per un rellevant esforç físic per als alumnes d'EP, encara que la satisfacció per aquest tipus d'unitats didàctiques és alta.

D'altra banda, els resultats d'aquest estudi mostren que, dels 90 minuts setmanals d'EF previstos en el programa, la mitjana de temps útil per sessió per a tots els estudiants va ser de 53 min (58 % del temps total), possiblement a causa dels temps de desplaçament al pavelló i al mateix temps que inverteixen dins del vestidor. A més, només 27 min (30 % del temps total) corresponen al temps disponible, dades molt allunyades de les recomanacions sobre activitat física en edat escolar que proposen diverses recerques (Pate et al., 2006). Aquestes dades són similars als obtinguts anteriorment en altres estudis amb estudiants d'EP en els quals es treballava l'EC (Hernández-Álvarez et al., 2010) o altres continguts d'EF (Yanci et al., 2016). A més, en el present estudi s'han trobat diferències significatives en els temps segons el curs, sent en cinquè i sisè d'EP on trobem un major temps disponible i ràtios superiors de temps útil/temps disponible per sessió. Per tant, els docents d'EF haurien de considerar augmentar tant el temps útil com el temps disponible en aplicar unitats didàctiques de mímica i dramatització, especialment en els cursos inicials

d'EP, amb la finalitat que els estudiants puguin tenir un major temps de pràctica.

Els resultats d'aquest estudi mostren que la variació intersessió (CV) tant per a l'esforç percebut i la satisfacció com per al temps útil i el temps disponible van ser especialment baixos (<.95). Aquests resultats reflecteixen que va haver-hi una mínima variació intersessió en les variables analitzades. Sembla ser que les sessions d'EC, a pesar que en cadascuna d'elles s'utilitzin diferents tasques o es duiguin a terme en diferents dies o setmanes, l'esforç percebut, la satisfacció, el temps útil i el temps disponible són molt similars. Possiblement els resultats dels CV poden estar condicionats per l'acció docent del professorat. És possible que quan aquests desenvolupen una unitat didàctica, les estratègies metodològiques i el tipus d'organització de les sessions tinguin característiques similars. Podria resultar interessant que els docents d'EF poguessin modificar la metodologia docent en les diferents sessions, encara que el bloc de continguts fos el mateix, amb la finalitat de variar l'esforç percebut, la satisfacció el temps útil i disponible dels estudiants durant les seves sessions.

Finalment, els resultats obtinguts en aquest estudi mostren una correlació significativa entre l'edat i l'esforç percebut, l'edat i el temps útil, i entre el temps disponible i el temps útil. A mesura que augmenta l'edat dels estudiants, els valors d'esforç percebut en les sessions d'EC són menors. Aquest aspecte es pot deure al fet que els estudiants més grans són capaços de centrar-se en la tasca purament d'EC, i no obstant això els estudiants de menor edat tinguin classes més actives, i al fet tingui més intensitat per a ells. De la mateixa manera, en els grups d'estudiants de més edat el temps útil és superior. Això pot ser conseqüència del fet que els estudiants més grans necessiten menys temps per baixar fins al poliesportiu i preparar-se per a la sessió que els estudiants de menor edat. Aquestes dades coincideixen amb les obtingudes anteriorment en altres estudis, on s'observa que les característiques dels estudiants poden condicionar la quantitat de pràctica que es realitza en les sessions d'EF (Hastie et al., 2011). Per tant, amb la finalitat d'augmentar el temps disponible també en estudiants més joves, els docents d'EF haurien de considerar realitzar accions específiques que permetessin augmentar i optimitzar el temps útil i disponible especialment en cursos de menor edat.

Conclusions

L'esforç percebut per estudiants d'EP en les sessions de mímica i dramatització en EC durant aquesta recerca ha estat baix, especialment a partir de tercer d'EP, la qual cosa porta a pensar que les sessions d'aquest contingut

en aquest centre escolar no es caracteritzen per la necessitat de realitzar alts esforços físics. No obstant això, malgrat el baix esforç físic, cal ressaltar que els estudiants d'EP experimenten una gran satisfacció durant les sessions de mímica i dramatització dins d'EC. D'altra banda, atesos els resultats obtinguts en el temps útil i temps disponible en les sessions analitzades, aquests semblen estar molt allunyats de les recomanacions sobre activitat física en edat escolar, tenint un 30 % de temps disponible respecte al temps de programa previst oficialment en el centre educatiu.

Agraïments

Aquest treball es va finançar amb la beca predoctoral PRE_2016_1_0171 del Govern Basc.

Referències

- Associació Mèdica Mundial. (2013). *Declaració d'Helsinki de l'AMM. Principis ètics per a les recerques mèdiques en éssers humans*.
- Archilla, M. T. & Pérez, D. (2012). Dificultats del professorado de E. F. con las actividades de expresión corporal en secundaria. *Revista Digital de Educación Física. EmásF*, 14, 176-189.
- Bendiksen, M., Williams, C. A., Hornstrup, T., Clausen, H., Kloppeborg, J., Shumikhin, D., Brito, J., Horton, J., Barene, S., Jackman, S. R., & Krstrup, P. (2014). Heart rate response and fitness effects of various types of physical education for 8- to 9-year-old schoolchildren. *European Journal of Sport Science*, 14(8), 861-869. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.884168>
- Calderón, A., & Palao, J. M. (2005). Incidència de la forma d'organització a la sessió sobre el temps de pràctica i la percepció de la motivació en l'aprenentatge d'habilitats atlètiques. *Apunts. Educació Física i Esports*, 81(3), 29-37.
- Coterón, J., & Sánchez, G. (2012). Expresión corporal en educación física: la construcción de una disciplina. *Revista Digital de Educación Física. EmásF*, 14, 164-175.
- Ekkekakis, P. (2012). The measurement of affect, mood, and emotion in exercise psychology. A G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & A. Kamata (Eds.), *Measurement in sport and exercise psychology*. Human Kinetics.
- Focht, B. C. (2009). Brief walks in outdoor and laboratory environments. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(3), 611-620. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599600>
- Hardy, C. J., & Rejeski, W. J. (1989). Not what, but how one feels: The measurement of affect during exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(3), 304-317. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.3.304>
- Hastie, P. A., Calderón, A., Palao, J., & Ortega, E. (2011). Quantity and quality of practice: Interrelationships between task organization and student skill level in physical education. *Research Quarterly for Exercise in Sport*, 82(4), 784-787. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599815>
- Hernández-Álvarez, J. L., Campo-Vecino, J., Martínez de Haro, V., & Moya-Morales, J. M. (2010). Percepción de esfuerzo en educación física y su relación con las directrices sobre actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(40), 609-619.
- Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(1), 3-13. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31818cb278>
- Kang, J., Hoffman, J. R., Walker, H., Chaloupka, E. C., & Utter, A. C. (2003). Regulating intensity using perceived exertion during extended exercise periods. *European Journal of Applied Physiology*, 89(5), 475-482. <https://doi.org/10.1007/s00421-003-0811-9>
- Kwan, B. M., & Bryan, A. D. (2010). Affective response to exercise as a component of exercise motivation: Attitudes, norms, self-efficacy, and temporal stability of intentions. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 71-79. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.010>
- LOMCE. Llei orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa.
- Loveless, A., Burton, J., & Turvey, K. (2006). Developing conceptual frameworks for creativity, ICT and teacher education. *Thinking Skills and Creativity*, 1(1), 3-13. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2005.07.001>
- Moreno, J. A., & Hellín, M. G. (2007). El interés del alumnado de educación secundaria obligatoria hacia la educación física. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9(2), 1-20.
- Olmedo, J. A. (2000). Estratègies per augmentar el temps de pràctica motriu en les classes d'educació física escolar. *Apunts. Educació Física i Esports*, 59(1), 22-30.
- Parfitt, G., Rose, E. A., & Burgess, W. M. (2006). The psychological and physiological responses of sedentary individuals to prescribed and preferred intensity exercise. *British Journal of Health Psychology*, 11(1), 39-53. <https://doi.org/10.1348/135910705X43606>
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., Mckenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools: A scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114, 1214-1224. <https://doi.org/10.1161/circulationaha.106.177052>
- Robertson, R. J. (2004). *Perceived exertion for practitioners: Rating effort with the OMNI picture system*. Human Kinetic.
- Robertson, R. J., Goss, F. L., Boer, N. F., Peoples, J. A., Foreman, A. J., Dabayeb, I. M., Millich, N. B., Balasekaran, G., Riechman, S. E., Gallagher, J. D., & Thompkins, T. (2000). Children's OMNI scale of perceived exertion: Mixed gender and race validation. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(2), 452-458. <https://doi.org/10.1097/00005768-200002000-00029>
- Rink, J. (2003). Effective instruction in physical education. A S. J. Silverman & C. D. Ennis (Eds.), *Student learning in physical education: Applying research to enhance the instruction*. Champaign.
- Schneider, M. L., & Kwan, B. M. (2013). Psychological need satisfaction, intrinsic motivation and affective response to exercise in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 776-785. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.005>
- Silverman, S. (2005). Thinking long term: Physical education's role in movement and mobility. *Quest*, 57(1), 138-147. <https://doi.org/10.1080/00336297.2005.10491847>
- Torrents, C., Mateu, M., Planas, A., & Dinusóva, M. (2011). Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 401-412.
- Wei, B., Kilpatrick, M., Naquin, M., & Cole, D. (2006). Psychological perceptions to walking, water aerobics and yoga in college students. *American Journal of Health Studies*, 21(3), 142-147.
- Yanci, J., Vinuesa, A., Rodríguez-Negro, J., & Yanci, L. (2016). El tiempo de compromiso motor en las sesiones de educación física del primer y segundo ciclo de educación primaria. *Sportis, Scientific Technical Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity*, 2(2), 239-253. <https://doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1447>

Conflicte d'interessos: les autories no han comunicat cap conflicte d'interessos.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Aquest article està disponible a la url <https://www.revista-apunts.com/>. Aquest treball està publicat sota una llicència Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Les imatges o qualsevol altre material de tercers d'aquest article estan incloses a la llicència Creative Commons de l'article, tret que s'indiqui el contrari a la línia de crèdit; si el material no s'inclou sota la llicència Creative Commons, els usuaris hauran d'obtenir el permís del titular de la llicència per reproduir el material. Per veure una còpia d'aquesta llicència, visiteu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>