



Una sessió diària d'Educació Física: enfocament, organització i viabilitat legislativa mitjançant percepcions del professorat

Juan Fraile¹, Javier López-Sagrario^{1,2}, David Zamorano³, Patricia Ruiz-Bravo¹, Amalia Faná-del Valle Villar¹ i Víctor M. López-Pastor⁴

¹Facultat de Ciències de la Salut. Universitat Francisco de Vitoria (Espanya).

²Centre d'Estudis Ibn Gabirol - Col·legi Estrella Toledano (Espanya).

³Universitat de Deusto (Espanya).

⁴Facultat d'Educació de Segòvia. Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal. Universitat de Valladolid (Espanya).



Citació

Fraile, J., López-Sagrario, J., Zamorano, D., Ruiz-Bravo, P., Faná del Valle Villar, A. & López-Pastor, V. M. (2024). A daily session of Physical Education: approach, organisation, and legislative viability through teacher perceptions. *Apunts Educación Física y Deportes*, 155, 29-37. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/1\).155.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/1).155.04)

Editat per:

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

ISSN: 2014-0983

*Correspondència:

Juan Fraile
juan.fraile@ufv.es

Secció:

Educació física

Idioma de l'original:

Castellà

Rebut:

15 de juny de 2023

Acceptat:

29 de setembre de 2023

Publicat:

1 de gener de 2024

Coberta:

Dos alpinistes escalant una muntanya nevada a l'Àrtic sota l'aurora boreal
Adobestock @Urdialex.

Resum

L'Educació Física (EF) és una matèria amb gran valor pedagògic i formatiu. Tot i això, l'Administració pot encotillar-la en un utilitarisme contra la inactivitat física i el sobrepès. Aquesta podria haver estat la raó principal de la implantació amb la LOMLOE de tres sessions d'EF a la setmana. Tot i això, hi ha centres que donen gran importància a aquesta assignatura, amb una àmplia visió i amb una llarga tradició d'impartir EF diàriament. Aquest estudi qualitatiu va explorar l'enfocament i l'encaix legislatiu de l'EF en una institució escolar privada de la Comunitat de Madrid, amb les etapes d'infantil a batxillerat, amb una sessió diària d'EF en un estudi de cas mitjançant les percepcions i les experiències del professorat d'EF i altres matèries. En aquest centre van ampliar la durada dels esbarjos i els van destinar a impartir EF de manera diària, deixant de banda la concepció habitual de l'esbarjo. Els docents entrevistats van coincidir que l'EF és fonamental per al desenvolupament integral de l'alumnat: hàbits saludables, rendiment acadèmic, benestar, satisfacció amb l'EF, etc. No obstant això, també van indicar el risc més gran de lesions i desafiaments organitzatius, econòmics i logístics. Tot i això, s'ha exposat que l'encaix legislatiu d'una EF diària és summament viable. Considerant la situació actual, les institucions escolars i el professorat d'EF tenen l'oportunitat de demostrar la importància i la pertinència de l'EF més enllà de la seva utilitat contra l'obesitat i el sedentarisme.

Paraules clau: desafiaments, desenvolupament integral, legislació, obesitat, sedentarisme, valor pedagògic.

Introducció

En els darrers anys, els nivells d'inactivitat, obesitat i sobrepès en l'edat escolar han augmentat i això ha anat acompanyat de l'ascens d'Espanya en els rànquings europeus (Pérez-Farinós et al., 2013). Per tal de posar fre a la situació, i encara sota la Llei orgànica per a la millora de la qualitat educativa (LOMCE), algunes comunitats autònomes van proposar un augment d'hores d'Educació Física (EF) a educació secundària (p. ex. Madrid). Actualment, sota el paraigua de la Llei orgànica per a la modificació de la Llei orgànica d'educació (LOMLOE), s'imparteixen tres sessions setmanals d'EF als tres primers cursos de l'ESO i dues sessions al quart curs i primer curs de batxillerat.

Nombrosos estudis exposen la contribució de l'EF a la millora del benestar, tant físic (Comitè d'experts d'Educació Física del Consell COLEF, 2017; Consell Superior d'Esports, 2010) com psíquic i social (Parlament Europeu, 2007). És per tant evident, com assenyalen Pérez-Pueyo et al. (2021), que mitjançant l'ampliació d'hores d'EF es podrien solucionar problemes de salut i aconseguir un estalvi de despesa pública. Això pot fer pensar que la proposta de l'Administració d'augmentar el nombre d'hores d'EF és utilitarista i no relacionat amb el valor pedagògic i formatiu de l'EF (Pérez-Pueyo et al., 2021). Tot i això, encara que l'augment d'hores sigui una estratègia administrativa, no nega el valor pedagògic de l'EF i poden ser complementàries. Aquesta simplement reflecteix que, per assolir objectius com baixar als rànquings europeus d'obesitat o reduir la despesa en sanitat, l'Administració utilitza l'educació (física) com a eina. Amb això, sorgeixen dues perspectives:

La pedagògica, que reflexiona sobre les accions docents i el seu valor formatiu amb preguntes com per exemple:

- Com es tradueixen en la pràctica del docent els arguments que justifiquen l'augment d'hores d'EF?
- Quins són els objectius que l'EF perseguiria després d'aquest augment d'hores

L'administrativa, que es demana:

- Quines són les dificultats que sorgirien augmentant el nombre d'hores per a l'EF?
- Com afectaria altres matèries i els seus docents?

Per tal de respondre aquestes preguntes, s'ha dut a terme una recerca qualitativa d'estudi de cas en un centre educatiu que des dels seus inicis als anys 40 va donar gran importància a l'EF, i on es va arribar a impartir fins i tot més d'una sessió d'EF diària a tots els estudiants. En aquest context, s'exploren les raons d'aquest alt nombre d'hores d'EF, els objectius formatius perseguits i, a més, com ha assolit aquest centre la viabilitat administrativa al llarg de les diferents lleis educatives.

Arguments per a l'augment d'hores d'educació física i els seus objectius pedagògics

Com s'ha esmentat prèviament, el motiu principal que impulsa l'augment d'hores en EF per a l'Administració és la seva influència en la millora del benestar físic i la reducció del sedentarisme i l'obesitat (p. ex., Oliveira et al., 2022). L'evidència científica dona suport a la relació entre l'EF i la millora de la salut. Per exemple, en el Pla integral per a l'activitat física i l'esport (Pla A+D), el Consell Superior d'Esports (2010) va posar de manifest la importància que té l'EF per aconseguir establir uns hàbits saludables i sobreposarse al sedentarisme i a l'obesitat infantil a Espanya. En la mateixa línia, en el Projecte per a una educació física de qualitat a Espanya (2017), el Comitè d'EF del Consell General de Col·legis Professionals de l'Educació Física i de l'Esport (COLEF) també arriba a la conclusió que l'EF permet una formació integral que millora el benestar físic, psíquic i social de l'alumnat, i el rendiment acadèmic i cognitiu dels adolescents. Es pot dir que hi ha prou evidències científiques (p. ex., McIntyre et al., 2015; Ruiz-Pérez et al., 2015) que assenyalen que aquesta intervenció és una estratègia adequada per assolir els fins previstos. Ara bé, sorgeixen diverses qüestions paral·leles a l'augment d'hores setmanals d'EF com ara: (1) la finalitat de millorar l'estatus de l'assignatura, (2) la salut convertida en rendiment físic i el mesurament, i (3) la relació entre EF i rendiment acadèmic.

Millorar l'estatus de l'assignatura

Per comprendre aquest factor cal partir d'una visió tradicional que atribueix trets ficticis a les assignatures. Aquesta visió tradicional de les matèries implica considerar que assignatures com Llengua, Matemàtiques, Biologia, etc., tenen un estatus més elevat respecte a una assignatura com Educació Física. En un intent d'augmentar l'estatus acadèmic de l'EF, es van incorporar eines de qualificació com ara els tests de condició física, amb el qüestionable argument que dota la matèria de més rigor científic (López-Pastor, 2006). Tot i això, com exposen López-Pastor et al. (2013), aquestes proves no tenen valor pedagògic, estan allunyades de les pautes de l'avaluació formativa i tenen serioses llacunes precisament pel que fa al rigor científic. En aquesta línia, autors com Lloyd et al. (2010) afirmen que, si bé la condició física és un component important de l'EF, no ha de ser l'únic focus d'avaluació. Proposen un enfocament més holístic, que dona valor a l'EF en el desenvolupament d'habilitats motrius fonamentals, actituds, comportaments i hàbits d'activitat física, imatge corporal positiva i autoestima. Això reforçaria l'estatus de l'EF i enllaça amb les qüestions següents.

La salut convertida en rendiment físic i el mesurament

La relació entre promoció de la salut i l'EF se sol donar per feta (Green, 2004). Amb aquesta excusa s'ha justificat l'aplicació de tests de condició física com a estratègia comuna del professorat i, igualment, això ha estat criticat per la seva validesa i fiabilitat escassa, així com per la seva il·lògica aplicació en situacions educatives com a sistema de qualificació de l'assignatura (López-Pastor, 1999, 2000). Això posa de manifest dos aspectes. Primer, si l'EF lligada als tests de condició física promou hàbits de vida saludables, la qual cosa no sembla que sigui certa ja que fins i tot trenca amb principis bàsics de l'entrenament (López-Pastor et al., 2013). Segon, l'alumnat ha manifestat repetidament desinterès i desmotivació per aquests tests (p. ex., Beltrán-Carrillo i Devis-Devís, 2019). Tot i això, és possible combinar un enfocament basat en l'aprenentatge amb un enfocament de salut (p. ex., Devis-Devís i Peiró Valert, 1992). Un exemple és la proposta de Pérez-Pueyo et al. (2021), on utilitzen entrenaments intervàlics d'alta intensitat. Proposen la utilització dels models pedagògics (Fernández et al., 2018) combinats amb processos d'avaluació formativa (López-Pastor i Pérez-Pueyo, 2017).

Millora del rendiment acadèmic i activitat física

Aquesta és una altra àmplia evidència científica que pot justificar l'augment d'hores d'EF. Nombroses revisions i metaanàlisis reafirmen que l'activitat física, i en especial l'EF escolar, milloren no només el rendiment acadèmic —especialment en Matemàtiques i lectura—, sinó també el comportament (p. ex. Álvarez-Bueno et al., 2017). Això pot convèncer fins i tot el professorat més reticent a aquest augment però interessat en el rendiment acadèmic dels estudiants (Pérez-Pueyo et al., 2021). No obstant, aquest argument desvia l'atenció dels objectius inherents de l'EF, de manera similar al que passava amb els tests de condició física, com si aquesta matèria no fos capaç per si mateixa de justificar el seu valor pedagògic ni de fonamentar la seva presència com a assignatura.

La dimensió administrativa: l'augment d'hores i la seva viabilitat des de la legislació vigent

A continuació s'aborda la dimensió administrativa per explorar quina és la viabilitat real de l'ampliació horària. Les dades del present estudi es van obtenir mentre estava en vigor la Llei orgànica per a la millora de la qualitat educativa (LOMCE), encara que la Llei orgànica per a la modificació de la Llei orgànica d'educació (LOMLOE) segueix la mateixa línia quant al procediment per a una sessió diària d'EF.

Amb la LOMCE, prèviament al curs 2022-23, l'article 3 del Reial decret 1105/2014, de 26 de desembre (BOE),

sobre la distribució de competències, estableix que cada administració educativa podrà determinar quin horari atorgar a cada assignatura específica i de lliure configuració autonòmica. Això obria la possibilitat d'impartir més de dues sessions d'EF a tot el país. En el cas de la Comunitat de Madrid, on està el centre educatiu d'aquesta recerca, s'estipula al *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid* (BOCM). Així, a l'article 6 del Decret 48/2015, de 14 de maig (BOCM), s'encaixa l'EF en el bloc de matèries específiques, i es fixen un mínim de dues hores setmanals. Això no obstant, a l'apartat 4 d'aquest mateix article, s'indica que és possible augmentar aquest nombre d'hores lectives perquè cada centre té la llibertat d'incrementar l'horari d'algunes assignatures específiques o de lliure configuració. En aquest apartat s'indica que es podria oferir l'assignatura anomenada "Esport" amb dues sessions setmanals. És a dir, sense fer una petició a la Conselleria, sota la LOMCE un centre podria tenir dues sessions d'EF més l'opció d'oferir dues sessions d'Esport més com a optativa. Addicionalment, l'article 22 del Decret 48/2015 esmentat, sobre l'autonomia dels centres docents, estableix que cada centre podrà prendre la decisió d'incrementar l'horari de les assignatures, sempre que no es redueixin les hores lectives corresponents a les altres assignatures. El centre haurà de preparar una proposta que estudiarà la Conselleria competent i, amb aquesta opció, es podria incorporar a l'horari una sessió diària d'EF.

El curs 2022-23 coexisteixen dues lleis educatives: LOMCE i LOMLOE. La LOMLOE, al Reial decret 217/2022, de 29 de març (BOE), estableix que s'han d'impartir, com a mínim, tres sessions setmanals d'EF en els tres primers cursos de l'ESO i dues sessions al quart curs i primer curs de batxillerat. Es redueix una sessió setmanal d'una matèria troncal, en la línia de la proposta principal del Comitè d'Experts d'EF del Consell COLEF (2018), publicada al manual titulat "Projecte per a una Educació Física de qualitat a Espanya: augment d'hores d'Educació Física". Com amb la legislació anterior, la Comunitat de Madrid proporciona autonomia als centres per poder incrementar l'horari d'assignatures sense reduir les hores lectives de les altres matèries, a l'article 16 del Decret 65/2022, de 20 de juliol (BOCM). Per això segueix existint la possibilitat d'una sessió diària d'EF.

Fins aquest punt, s'han exposat els beneficis de l'augment d'hores en la salut, l'estat psíquic i el rendiment acadèmic. A més, les propostes o les intervencions específiques relacionades amb l'increment d'hores d'EF (Comitè d'experts d'EF del Consell COLEF, 2018; Heras et al., 2017; Pérez-Pueyo et al., 2021) i l'encaix administratiu. No obstant, a causa de l'escàs nombre de centres que tenen un horari d'EF de més de dues hores lectives setmanals, no s'han identificat més estudis i no se n'ha identificat cap en relació amb les percepcions i experiències del professorat.

Objectiu

Per tant, l'objectiu d'aquesta recerca va ser analitzar la implementació d'una sessió diària d'Educació Física en un centre educatiu des d'una perspectiva legislativa, així com explorar les percepcions i les experiències tant del professorat d'EF com de diverses matèries respecte a aquesta iniciativa.

Mètode

Es va fer un estudi exploratori qualitatiu basat en un marc interpretatiu (Creswell i Creswell, 2017). Es va emprar una metodologia qualitativa d'estudi de cas que va propiciar examinar el fenomen en profunditat i dins del seu context real (Yin, 2009). Aquest enfocament va permetre explorar la implementació i l'encaix d'una EF diària, d'acord amb la legislació vigent, a través de les aportacions i les percepcions dels docents. L'estudi va seguir els estàndards per a recerca qualitativa de l'American Psychological Association (APA) de Levitt et al. (2018).

Context i centre educatiu

La recerca es va fer en un centre privat (no concertat) laic de la Comunitat de Madrid, situat en una zona d'alta renda per càpita. De línia cinc o sis en funció del curs i amb prop de 2.000 estudiants. Es va escollir aquest centre per dos motius. Primer, perquè és dels pocs centres en què tot l'alumnat, des d'infantil fins a batxillerat, fa com a mínim una sessió diària d'EF. A l'ESO tenen una sessió diària d'EF, adoptada com a esbarjo (vegeu apèndix 1). Segon, perquè, a diferència d'altres centres on amb la LOMCE hi havia una optativa impartida a l'alumnat interessat, tots els estudiants tenen una sessió diària d'EF, sense cap distinció ni optatives. És un centre fundat sota la filosofia de la Institución Libre de Enseñanza (ILE), amb una tradició d'EF que es remunta a dècades, cosa que realment permet veure la cultura del centre i la identitat de l'EF en alumnat i professorat. D'acord amb el seu model pedagògic, la ILE incloïa l'EF com a element fonamental i integral de l'educació, la qual cosa era totalment avantguardista per a la seva època —i sembla que ho continua sent (Felipe, 2014).

Participants

Hi van participar 12 docents de secundària que impartien les assignatures d'EF, Anglès, Matemàtiques, Llengua i Ciències Socials. Un participant exercia el càrrec de cap d'estudis de secundària. La mostra va consistir en 9 dones i 3 homes amb 36.9 anys d'edat mitjana (mín. 27, màx. 51, $DT = 9.4$), 11.25 anys d'experiència docent mitjana (mín. 3, màx. 23, $DT = 7.4$) i, d'aquests, 9.75 anys de mitjana (mín. 1, màx. 23, $DT = 9.9$) al centre educatiu d'aquesta recerca. Per a l'elecció dels participants es va dur a terme una estratègia de mostreig de quotes (Coolican, 2014). És

a dir, es van explorar les opinions de docents de diferents assignatures i no només d'EF, amb l'objectiu de conèixer la percepció d'aquests en relació amb l'encaix que suposa en l'horari aquesta xifra d'hores setmanals d'EF i el consegüent detriment d'hores lectives d'altres assignatures a favor de l'EF. Es va contactar amb tots els docents de secundària i es van obtenir 12 respostes, que es van considerar adequades per la variabilitat de punts de vista aportats, la seva riquesa i el tipus de recerca qualitativa (Hennink i Kaiser, 2022).

Equip investigador

Sis investigadors van participar en aquest estudi. Quatre tenien formació i experiència en dissenys qualitius i cinc amb formació en Educació Física. Cap no tenia relació prèvia amb els participants.

Obtenció de dades

El segon autor va facilitar el contacte amb el centre en començar a desenvolupar les seves pràctiques com a docent d'Educació Física. Després d'una reunió amb el cap d'estudis de secundària, aquest va atorgar el permís per fer l'estudi. Davant la limitada disponibilitat del professorat, es va decidir conjuntament que el millor instrument per complir amb l'objectiu seria un qüestionari qualitatiu de preguntes obertes, per poder obtenir el nombre més gran de respostes dels docents que lliurement acceptessin participar-hi, i que aquests poguessin emplenar-lo en moments de la seva elecció i conveniència.

Tots els participants van emplenar un consentiment informat, elaborat sobre la base dels principis enunciats a la Declaració de Hèlsinki (World Medical Association, 2013), en què se'ls va informar de la finalitat de la recollida de les dades, la seva confidencialitat en el tractament i la possibilitat de retirar-se de l'estudi en qualsevol moment.

Es va fer servir un instrument *ad hoc* de 12 preguntes obertes, creat pel primer i el segon autor. Es va seguir un procés rigorós per garantir-ne la validesa i pertinència respecte als objectius de la recerca, a través de diferents processos (p. ex., Creswell i Creswell, 2017): elaboració i validesa del contingut a partir d'estudis previs, revisió per dos experts, prova pilot amb dos docents no vinculats a aquest estudi, iteració amb les primeres respostes i la reflexivitat contínua de l'equip investigador. L'instrument va recollir dades personals i va incloure cinc seccions de preguntes en relació amb l'augment d'hores d'EF: objectiu de l'increment, beneficis i perjudicis derivats, opinió percebuda de l'alumnat, encaix en l'horari lectiu i l'evolució històrica d'aquesta implementació. El qüestionari qualitatiu es va fer a través de Google Forms i es va enviar per correu electrònic.

El segon autor va contactar presencialment i individualment amb tots els docents de secundària sol·licitant la participació i l'adreça de correu electrònic per enviar l'enllaç al qüestionari.

Codificació de categories i anàlisi de dades

En la línia de la naturalesa oberta dels estudis qualitius (Creswell i Creswell, 2017), es va utilitzar una anàlisi temàtica inductiva per identificar els temes emergents i les dades es van analitzar en tres blocs de quatre respostes de participants. Es va fer servir Microsoft Excel, ja que aquesta eina permet una organització eficient i sistemàtica de respostes de la naturalesa d'aquest estudi i facilita la identificació de temes recurrents i patrons emergents.

Inicialment, i per separat, el primer, el segon i el tercer autor van llegir totes les respostes per obtenir una idea general. En segon lloc, van fer una codificació mixta a partir de codis tant teòrics (basats en la literatura en aquest camp) com “en viu” (codis emergents de les respostes dels participants). Després de l'anàlisi de les dades dels quatre primers participants, es va posar en comú la codificació realitzada per cada autor i es va perfeccionar. Es van eliminar codis no rellevants i se'n van fusionar o dividir d'altres en funció de la seva similitud o diferenciació per avançar en la precisió de l'anàlisi. El primer autor va continuar llavors amb la codificació. En quart lloc, es va fer una anàlisi conceptual a partir d'una matriu amb els principals resultats i atributs (Bazeley, 2013), triangulant codis i l'anàlisi en reflexions grupals entre quatre autors.

Resultats

Visió de l'Educació Física

Tots els professors van afirmar que l'EF té una gran importància en aquest centre educatiu i van mostrar el seu acord respecte a impartir com a mínim una sessió diària i, idealment, entre una hora i mitja i dues. La majoria dels docents, inclosos els que no impartien EF, van aclarir que l'objectiu principal de concedir tanta importància a l'EF era el desenvolupament integral dels alumnes. Aprofundint en aquesta idea, l'article 12 (P12) vincula la visió pedagògica del centre amb els seus orígens a la ILE. Per a aquest docent, la ILE va recuperar “la idea de la Grècia Clàssica de l'ésser humà com un tot indivisible”, i així ho ha fet el centre. Això es redueix, dit d'una altra manera, pel P5, al proverbi romà àmpliament conegut “*mens sana in corpore sano*”. Els professors van insistir que aquest desenvolupament integral de l'alumnat comprèn no només el component físic sinó també l'aspecte social, emocional, afectiu i mental. Així, el docent P1 va declarar que “crea un vincle entre els alumnes i se senten molt més identificats amb el centre”. Pel que fa al desenvolupament integral dins de l'EF, el docent P7 va afirmar: “Té com a fi últim formar persones que mantinguin aquests valors i hàbits al llarg de la seva vida adulta”. Més enllà d'un enfocament físic o de rendiment,

a l'assignatura d'EF s'impartien, segons els docents, una gran varietat de continguts que brinden als estudiants un ampli ventall d'experiències recorregudes pel fil conductor d'una EF integradora.

Alta càrrega lectiva d'Educació Física: beneficis i inconvenients

Diversos professors van destacar que pràcticament no hi havia alumnat amb obesitat i ho van associar a les set hores lectives setmanals d'EF a primària i cinc a secundària. Més enllà de l'activitat física, ho van vincular amb el desenvolupament d'hàbits saludables i amb la dimensió emocional-afectiva i l'autoestima a què també condueix aquesta. Per donar suport a aquesta tesi, el P12 va fer al·lusió a una anècdota: “Va venir un grup de professors francesos d'intercanvi a l'escola i em va impressionar una cosa que va dir un: ‘els nens d'aquesta escola semblen feliços, sempre estan rient’. Relació entre exercici i endorfines o casualitat?”. En aquesta mateixa línia, el P6 va comentar que, en la seva experiència prèvia, els estudiants en altres centres “se'ls veu menys contents”.

Els docents també van al·ludir a la relació entre activitat física i increment del rendiment acadèmic com a benefici. Així, el P7 va respondre: “Estudis recents en el camp de la neuroeducació sembla que avalen aquestes decisions, ja que indiquen que un grau alt d'activitat física en els infants facilita molt l'adquisició d'altres aprenentatges”.

A més, cal destacar la perspectiva d'alguns dels docents que havien treballat a altres escoles amb menys hores d'EF a la setmana. Aquests docents van explicar que havien percebut diferències positives en comparació amb aquests centres escolars. Per exemple, “un índex inferior d'obesitat, menys incidències disciplinàries, més desenvolupament físic” (P7) o “diferències físiques, socials, de comportament, metabòliques, de rendiment escolar, mèdiques... No acabaria mai” (P12). Per acabar, és interessant destacar que la totalitat dels professors enquestats van percebre que l'alumnat estava encantat amb l'alt nombre d'hores d'EF i van afegir que era l'assignatura preferida d'una gran part.

Com a únic aspecte negatiu, els docents van coincidir que l'inconvenient més gran era l'augment de lesions: “Hi ha més risc que els alumnes pateixin petites lesions, al nostre centre són habituals les crosses” (P7).

Organització de l'EF al centre educatiu i encaix en la legislació

L'estratègia seguida per impartir una sessió setmanal d'EF i alhora respectar la legislació ha estat reduir el temps d'esbarjos i menjadors. Els esbarjos, tal com són concebuts habitualment, desapareixen per donar lloc a les sessions d'EF. Així van descriure aquesta estratègia els

P2 i P3, respectivament: “Es retalla d’altres assignatures no obligatòries i de l’esbarjo”; “tenim menys esbarjo i amb això compensem”. Hi va haver dos professors que van al·ludir directament a la legislació per fonamentar la resposta: “La llei marca un mínim d’hores per matèria, no un màxim” (P12).

La majoria dels professors van reconèixer que encaixar l’alt nombre d’hores d’EF implicava dificultats. El P7 també va englobar les opinions d’altres professors exposant el ventall de factors implicats:

Econòmics (com més hores, un nombre més gran de professors contractats), materials (espais adequats i materials), logístics (organització d’horaris i espais), pedagògics (augmentar l’EF implica restar temps a altres matèries) i, potser, en alguns contextos, socials (comunitats de pares que no acceptin augmentar l’EF a costa d’altres àrees més “cognitives”).

Entre tots els docents, la preocupació principal va ser la reducció del temps d’altres matèries en augmentar les hores d’EF. A més, la composició dels horaris i la gestió dels espais són problemes habituals per resoldre. Tot i això, malgrat aquests desafiaments i preocupacions, el P12 va afirmar que “l’encaix horari és senzill si tot gira al voltant dels horaris d’EF i els menjars i no en torn de la resta de matèries”.

Discussió

Aquesta investigació va tenir per objectiu explorar com s’ha implantat i mantingut l’aplicació d’almenys una hora lectiva diària d’EF a través de les percepcions del professorat d’EF i d’altres matèries. Mitjançant un disseny qualitatiu d’estudi de cas, els resultats van mostrar una valoració positiva per part del professorat, un enfocament integral de l’EF, l’encaix a nivell organitzatiu i logístic en l’horari i d’acord amb la legislació, i els seus beneficis i dificultats derivats.

Visió de l’Educació Física i la seva alta càrrega lectiva

Els resultats mostren que l’enfocament de l’EF al centre escolar d’aquest estudi de cas, amb almenys una sessió diària, es vincula al desenvolupament integral dels estudiants, més enllà de les simples habilitats i condició física. Aquesta visió va en la línia de l’informe del Comitè d’Experts d’Educació Física del Consell General de l’Educació Física i Esportiva (COLEF) (2018). Des de la perspectiva del benestar físic, l’EF persegueix l’adquisició i el manteniment d’hàbits saludables (Pérez-Pueyo et al., 2021). Aquesta funció sembla necessària davant de l’alarmant sedentarisme del 73 % de la població infantil espanyola (Consell Superior d’Esports, 2011) i estimant que fins al 80 % dels escolars únicament fa activitat física al centre educatiu (Comissió Europea, Agència Executiva Europea d’Educació i Cultura, Eurydice,

2013). Tot i això, com s’ha argumentat anteriorment, abordar l’obesitat no ha d’acaparar els fins de l’EF (González-Calvo et al., 2022).

Des de la perspectiva social, com consideren els docents participants, pot millorar la convivència al centre educatiu (Gil Espinosa et al., 2016). En aquesta línia, mitjançant descansos actius també es podria augmentar la interacció social i cognitiva de l’alumnat, així com la seva participació motriu (Jiménez-Parra et al., 2022). A més, alguns docents van considerar importants les oportunitats que els proporciona per a la seva vida adulta (p. ex. per al seu lleure) i per a la creació d’una cultura fisicoesportiva (López Pastor et al., 2016). Per acabar, des de la perspectiva psíquica, l’EF contribueix a una millor capacitat cognitiva i rendiment acadèmic (p. ex., Ardoy et al., 2014).

Els docents també van declarar que l’alumnat està molt satisfet amb l’alt nombre d’hores d’EF i és una de les assignatures preferides. Molt probablement, això és provocat per l’enfocament integral d’aquest centre lluny d’una EF vinculada al rendiment que generés desinterès i desmotivació (p. ex., Hortigüela-Alcalá et al., 2021).

Organització de l’EF al centre educatiu i encaix en la legislació

Generalment, els docents van exposar que no és senzill organitzar logísticament aquest alt nombre de sessions d’EF. La solució es basa en l’ús del temps destinat habitualment als esbarjos, ampliant-ne la durada, per convertir-los en sessions d’EF. És a dir, suposa la desaparició de l’esbarjo com es concep habitualment, deixant en part de banda situacions que es generen de manera autònoma per l’alumnat en aquests moments més lliures i que també són importants (Chaves Álvarez, 2013).

Els docents enquestats, acostumats que l’EF sigui una part primordial del dia a dia dels seus alumnes, estan d’acord a afirmar que el mínim d’hores diàries que cal assignar a aquesta matèria hauria de ser una. Cal considerar que aquest centre educatiu compta amb una tradició de dècades seguint aquest model i, encara que hi pugui haver un cert debat i opinions que se surtin parcialment d’aquesta línia, tots assumeixen que és un senyal d’identitat i que es mantindrà.

Com va destacar el P12, “la llei marca un mínim d’hores per matèria, no un màxim”. L’Estat cedeix aquesta competència a cada comunitat i obre la possibilitat a una sessió diària d’EF. En el cas del centre d’aquest estudi, prenem com a referència el BOCM (Decret 65/2022). Com s’exposava a la introducció, no se n’especifica un màxim. Els centres tenen la possibilitat d’augmentar l’horari d’algunes assignatures específiques o de lliure configuració, o per prendre la decisió d’incrementar l’horari de les assignatures, sempre que no es redueixin les hores lectives corresponents a les altres matèries.

Aplicacions pràctiques

Tant les propostes esmentades abans (Comitè d'Experts d'EF del Consell COLEF, 2018; Heras et al., 2017; Pérez-Pueyo et al., 2021) com les estratègies que duu a terme aquest centre poden ser tingudes en compte per qualsevol centre a l'hora de dissenyar l'estructura que vertebrí l'augment de sessions d'EF. Pel que fa a les possibles transferències d'aquesta proposta a altres centres educatius, les principals qüestions a tenir en compte sembla que són les següents: ha de ser una decisió col·lectiva i majoritària a nivell de centre que compti amb un ampli suport tant al claustre com entre les famílies i el consell escolar; modificar els horaris del centre de manera que els esbarjos es converteixin en sessions d'EF i se n'allargui la durada; escurçar els horaris de menjador i no posar hores d'EF després de dinar; ajustar lleugerament els horaris de la resta d'assignatures; i, probablement, contractar més professorat d'EF o cercar formes eficients de gestió en funció de la formació universitària i especialització del claustre (més senzill a primària que a secundària).

Tot i que els beneficis d'una càrrega lectiva alta en EF són indiscutibles, és vital que els centres educatius anticipin i es preparin per als desafiaments inherents, com ara el risc de lesions i el reajustament d'hores destinades a altres matèries. Així mateix, cada institució ha de dur a terme una avaluació detallada del context per establir les estratègies organitzatives i legislatives més pertinents.

Al centre educatiu objecte d'aquest estudi, la prioritització de l'EF ha estat un senyal distintiu des de la seva fundació als anys 40, que s'ha convertit en un factor decisiu per a moltes famílies a l'hora de triar aquesta institució. No obstant, per a centres que no tinguin consolidada aquesta tradició, és essencial involucrar i sensibilitzar tota la comunitat educativa, des del professorat i l'alumnat fins a les famílies, ressaltant la importància i els beneficis d'integrar l'EF al currículum escolar.

Limitacions i futures línies de recerca

El centre escollit a la investigació era un dels pocs centres que recollien les característiques idònies per contextualitzar la recerca i aportar una visió des d'una perspectiva qualitativa que enriqueix l'estat de la qüestió. No obstant això, contextualitzar l'estudi en aquest centre ha implicat alhora unes limitacions inherents. Per exemple, el règim de gestió priva o dificulta generalitzar els resultats a altres centres, principalment de gestió pública.

Com a futures línies de recerca, seria interessant ampliar la visió tant del nombre de centres i la seva titularitat com dels diferents règims de gestió vigents. Això permetria conèixer l'opinió d'altres docents i centres i també es podria explorar la perspectiva d'alumnat i famílies.

Conclusió

En aquest centre educatiu, els docents d'EF i d'altres matèries conceben que una sessió d'EF diària és una mesura molt adequada per a l'alumnat, alhora que una senya d'identitat important del centre des de fa dècades. Els participants destaquen la importància de l'EF per al desenvolupament integral: físic, cognitiu, emocional, social, etc. Aquesta organització al centre s'aconsegueix ampliant la durada dels esbarjos i destinant-los a l'EF, deixant de banda l'ús habitual de l'esbarjo. Tot i algunes dificultats a afrontar i decisions a prendre, l'encaix legislatiu és perfectament possible. En aquests temps de la LOMLOE, en què s'ha implantat la tercera hora lectiva d'EF, el professorat d'EF té l'oportunitat de demostrar la importància d'aquesta assignatura (Pérez-Pueyo et al., 2021). L'EF és molt més que abordar el sedentarisme i l'obesitat i per això no pot ser la justificació —o almenys l'única— per a l'ampliació d'horari de l'EF escolar. Per tant, els docents d'EF tenen a la mà aprofitar aquest moment per canviar el valor i l'estatus d'aquesta assignatura i que cali en el seu alumnat, companys docents, famílies, polítics i societat en general. En aquesta línia, la importància d'aquest estudi és mostrar com fer fins i tot un pas més, fins a incorporar una sessió d'EF diària, a l'estructura organitzativa de qualsevol centre educatiu.

Finançament

Aquest treball ha estat finançat per la Universitat Francisco de Vitoria a la Convocatòria de Recerca en Innovació Educativa 2023 en el projecte "Cap a pràctiques més efectives, personalitzades i properes a docents i estudiants en Educació Física" (UFV2023-63).

Referències

- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Caverio-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Academic achievement and physical activity: a meta-analysis. *Pediatrics*, *140*(6), e20171498. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>
- Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Jiménez-Pavón, D., Castillo, R., Ruiz, J. R., & Ortega, F. B. (2014). A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *24*, 52–61. <https://doi.org/10.1111/sms.12093>
- Bazeley, P. (2013). *Qualitative data analysis: Practical strategies*. Sage.
- Beltrán-Carrillo, V. J., & Devís-Devís, J. (2019). Inactive student thinking on their negative experiences in physical education: discourses of performance, healthism and hegemonic masculinity. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, *15*(55), 20–34. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05502>
- Chaves Álvarez, A. L. (2013). An Overview of School Recess: What Children Think and Feel. *Revista Electrónica Educare*, *17*(1), 67–87. <https://doi.org/10.15359/ree.17-1.4>
- Comitè de experts de Educación Física del Consejo COLEF. (2017). Proyecto para una Educación Física de calidad en España. Argumentación científica. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, *417*, 83–99. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi417.556>

- Consejo General de la Educación Física y Deportiva (COLEF). (2018). *Proyecto para una Educación Física de calidad en España: aumento de horas de Educación Física en el currículo de Secundaria, Bachillerato y FP. Posibilidades del reparto horario*. Comité de expertos de EF del Consejo COLEF. https://drive.google.com/file/d/1zyuvvtVLoNiHv_veLnxk-sc5fPoC7tB/view
- Consejo Superior de Deportes. (2010). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*. <https://www.csd.gob.es/es/plan-integral-para-la-actividad-fisica-y-el-deporte-en-el-ambito-del-deporte-en-edad-escolar-0>
- Consejo Superior de Deportes. (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. https://estaticos.csd.gob.es/csd/docs/Los_habitos_deportivos_en_la_poblacion_escolar.pdf
- Coolican, Hugh. (2014). *Research methods and statistics in psychology* (6th ed.). Psychology Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Devis Devís, J., & Peiró Valert, C. (1992). Exercise and Health Promotlon in Children and Youngsters. *Gaceta Sanitaria*, 6(33), 263–268. [https://doi.org/10.1016/S0213-9111\(92\)71125-X](https://doi.org/10.1016/S0213-9111(92)71125-X)
- European Commission, European Education and Culture Executive Agency, Eurydice. (2013). *Physical education and sport at school in Europe*. Publications Office. <https://data.europa.eu/doi/10.2797/49648>
- European Parliament. (2007). *Report on the role of sport in education*. Committee on Culture and Education. https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-6-2007-0415_EN.html
- Felipe, J. L. (2014). La Institución Libre de Enseñanza: sus principios pedagógicos innovadores y su presencia en el currículo de la educación física actual. El primer centro docente español que utilizó el deporte como elemento educativo. *Citius, Altius, Fortius*, 7(2). <https://doi.org/10.15366/citius2014.7.2.004>
- Fernández, J., Hortigüela, D., & Pérez, Á. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 423, 57–80. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi423.695>
- Gil Espinosa, F. J., Chillón Garzón, P., & Delgado Noguera, M. A. (2016). Classroom management in problematic behaviors of coexistence in mandatory secondary education. *Retos*, 30(48–53). <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.42015>
- González-Calvo, G., Otero-Saborido, F., & Hortigüela Alcalá, D. (2022). Discussion of Obesity and Physical Education: Risks, Implications and Alternatives. *Apunts Educación Física y Deportes*, 148, 10–16. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/2\).148.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/2).148.02)
- Green, K. (2004). Physical education, lifelong participation and 'the couch potato society'. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 9(1), 73–86. <https://doi.org/10.1080/1740898042000208133>
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, 114523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- Heras, C., Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., & Hernando-Garijo, A. (2017). ¿Es posible la ampliación del horario de Educación Física sin perjudicar a las demás materias? Ejemplo de organización de un Proyecto Deportivo de Centro tras cuatro años de implantación. In *XII Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y Deporte Escolar*, Alto Rendimiento Servicios Editoriales y Formación Deportiva S. L. (Ed.). Hortigüela-Alcalá, D., Barba-Martín, R. A., González-Calvo, G., & Hernando-Garijo, A. (2021). 'I hate Physical Education': an analysis of girls' experiences throughout their school life. *Journal of Gender Studies*, 30(6), 648–662. <https://doi.org/10.1080/09589236.2021.1937077>
- Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Castañer, M., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Enhancing physical activity in the classroom with active breaks: A mixed methods study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 147, 84–94. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.09)
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26–46. <https://doi.org/10.1037/amp0000151>
- Lloyd, M., Colley, R. C., & Tremblay, M. S. (2010). Advancing the debate on 'fitness testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*, 22(2), 176–182. <https://doi.org/10.1123/pes.22.2.176>
- López-Pastor, V. M. (1999). *Prácticas de evaluación en Educación Física: estudio de casos en Primaria, Secundaria y Formación del Profesorado*. Universidad de Valladolid.
- López-Pastor, V. M. (2000). Searching for a formative evaluation in Physical Education: Critical analysis of the existing reality, proposal presentation and general analysis of its put to practice. *Apunts Educación Física y Deportes*, 4(62), 16–23.
- López-Pastor, V. M. (2006). *La Evaluación en Educación Física: Revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: La evaluación formativa y compartida*. Miño y Dávila.
- López-Pastor, V. M., Kirk, D., Lorente-Catalán, E., MacPhail, A., & Macdonald, D. (2013). Alternative assessment in physical education: a review of international literature. *Sport, Education and Society*, 18(1), 57–76. <https://doi.org/10.1080/13573322.2012.713860>
- López Pastor, V. M., Pérez Brunicardi, D., Manrique Arribas, J. C., & Monjas Aguado, R. (2016). Challenges of Physical Education in XXI Century. *Retos*, 29, 182–187. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.42552>
- López-Pastor, V. M., & Pérez-Pueyo, Á. (2017). *Evaluación formativa y compartida en educación: experiencias de éxito en todas las etapas educativas*. Universidad de León.
- McIntyre, F., Chivers, P., Larkin, D., Rose, E., & Hands, B. (2015). Exercise can improve physical self perceptions in adolescents with low motor competence. *Human Movement Science*, 42, 333–343. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2014.12.003>
- Oliveira, G., Cavenago, H.F., Goldberg, T.B.L., Venancio, E.J., Teixeira, A.S., & Silva, C.C. (2022). School intervention with recreational motor activity for overweight children. *Apunts Educación Física y Deportes*, 147, 17–25. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.02)
- Pérez-Farinós, N., López-Sobaler, A. M., Dal Re, M. Á., Villar, C., Labrado, E., Robledo, T., & Ortega, R. M. (2013). The ALADINO study: A national study of prevalence of overweight and obesity in Spanish children in 2011. *BioMed Research International*, 2013, 163687. <https://doi.org/10.1155/2013/163687>
- Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela Alcalá, D., Fernández-Fernández, J., Gutiérrez-García, C., & Rodríguez, L. (2021). More hours yes, but how can they be implemented without losing the pedagogical approach of Physical Education? *Retos*, 39, 345–353. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.80283>
- Ruiz-Pérez, L. M., Navia-Manzano, J. A., Ruiz Amengual, A., Ramón Otero, I., & Palomo Nieto, M. (2015). Motor Co-ordination and academic achievement in adolescents. *Retos*, 29, 86–89. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.38769>
- Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods*. Sage Publications.
- World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

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



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Aquest article està disponible a l'URL <https://www.revista-apunts.com/ca/>. 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 inclosos 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>

Apèndix 1

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9:30-10:30	Anglès	Laboratori	Plàstica	Economia/Biologia	Anglès
10:30-11:30	Matemàtiques	TIC	Matemàtiques	Química	Llengua
11:30-12:30	FQ	Història	Biologia	Llengua	Laboratori
12:30-13:30	EF	EF	EF	EF	EF
13:30-14:15	Llengua	Llengua	Història	Filosofia	Història
14:15-14:45	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
14:45-15:30	Química	Anglès	Valors Ètics	Assessoria	Matemàtiques
15:30-16:25	Filosofia	FQ	Anglès	Matemàtiques	Economia